

Maija-Liisa Salmela

VIIDESLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA JA TOIVEITA PERHEEN YHTEISESTÄ AJASTA

**VIIDESLUOKKALAISTEN KOKEMUKSIA JA TOIVEITA PERHEEN
YHTEISESTÄ AJASTA**

Maija-Liisa Salmela
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijä Maija-Liisa Salmela

Opinnäytetyön nimi: **Viidesluokkalaisten kokemuksia ja toiveita perheen yhteisestä ajasta**

Työn ohjaajat: Merja Männistö & Irmeli Pasanen

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2015

Sivumäärä: 5+ liitteet

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu viidennen luokan oppilaiden kokemuksia siitä, millaista on yhteisen ajan merkitys perheen hyvinvoinnissa ja mitä viidesluokkalaisten omaan aikaan sisältyy. Opinnäytetyössä on myös selvitetty, miten harrastaminen vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja millaisia asioita viidesluokkalaisten toivoo perheen yhteiseltä ajalta. Teoriaosuudessa olen käsitellyt viidesluokkalaisten ja hänen perheensä asiakkuutta kouluterveydenhuollossa, perheen ja viidesluokkalaisten hyvinvointia, vanhemmuutta hyvinvoinnin osatekijänä ja vapaa-aikaa hyvinvoinnin edistäjänä.

Tavoitteena tällä opinnäytetyöllä on uuden kokemuksellisen tiedon tuottaminen koululaisten hyvinvointikokemuksien ja käsitysten kautta. Työstä on hyötyä kouluterveydenhoitajan työssä lapsen kehitystä tukevan ohjauksen antamisessa ja perheen hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön tutkimusote on kvalitatiivinen. Aineisto on kerätty viidesluokkalaisten kirjoittamilla tarinoilla. Aineisto on käsitelty sisällönanalyysi menetelmällä.

Tutkimustuloksina muodostui neljä pääluokkaa; yhteinen aika perheen hyvinvoinnin edistäjänä, viidesluokkalaisten oma-aika hyvinvoinnin edistäjänä, harrastaminen perheen hyvinvoinnin osatekijänä ja viidesluokkalaisten toiveita perheen yhdessäolosta. Arkeen kuuluvat asiat olivat tärkeimpiä koululaisten ja perheen hyvinvointia tukevia asioita. Viidesluokkalaisten pitivät ensisijaisena asiana kiireetöntä yhdessäoloa koko perheen kanssa arkipäivän askareiden lomassa. Koululaiset toivoivat yhdessäolosta rauhallisia hetkiä ja rauhoittumista kiireen keskellä hetkeksi vanhempien ja koko perheen kanssa. Haasteena työssä nousi esille perheen yhteisen ajan vähyys. Tutkimukseen osallistuneet ilmaisivat toiveen yhteisen ajan lisäämisestä.

Viidennen luokan laaja terveystarkastus perustuu hyvään vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön perheen kanssa. Se antaa tilaisuuden keskustella koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä kysymyksistä. Opinnäytetyön tulosten perusteella annettavaa ohjausta ja neuvontaa tulee kehittää edelleen. Terveystieteillä on hyviä työmenetelmiä, joita voisi edelleen kehittää. Ennaltaehkäisevä ja terveyttä edistävä työ on tärkeää ja yhteiskunnallisesti hyödyttävää, joten sen tutkimista ja kehittämistä eri näkökulmista on tarpeen jatkaa. Vanhemmuuden tukemisen keinoja ja terveydenhoitajan ja vanhempien kokemuksia hyvinvoinnin tukemisesta olisi hyvä tutkia jatkossa.

Keskeiset käsitteet: hyvinvointi, viidesluokkalaisten, keskilapsuus, vanhemmuus, kouluterveydenhuolto, vapaa-aika

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in nursing and Health Care Options of Public Health Nursing

Author: Maija-Liisa Salmela

Title of thesis:

Supervisor: Merja Männistö and Irmeli Pasanen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2015 Number of pages: 57+2

In this thesis I have investigated fifth-class pupils' experiences of their common time and fifth-class pupils' experiences of their common free time with family and what include in their own free time. I also have researched how hobbies effect on family's welfare and what kind of like hopes fifth-class pupils have about their free time. The main theme of this thesis theory part are fifth-class pupils and their family as client at school public health nurse, family's welfare and fifth class pupils, parenthood as a part of welfare and free time as a promotive thing of welfare. This thesis is qualitative and the material is based on the written stories of fifth-class pupils. The material is processed by analysis of the contetents.

The aim of this thesis is to have new knowledge with the help of pupils' experiences. This kind of like knowledge is useful for school public health nurse when giving advice of childs' development and supporting families' welfare.

The results of this thesis are categorized to four main themes: common time with family, pupil's own time, and hobbies of family and the hopes of pupils concerning of family's common time. According to results the most important thing for the pupils was common leisurely time with family. Otherwise the challenge of that hope was lack of common time with family.

Wide physical examination is based on good interaction and co-operation with family and it also is a good situation to discuss with family of their welfare and healthiness. According to the results of this thesis it's important to develop counselling and work methods, which are preventive and which support healthiness, because they are also economic for society.

In the future it's important to research and develop working methods, the way of supporting parenthood and to investigate what kind of like experiences the school public health nurses and parents have about supporting their welfare.

Keywords: welfare, common time of the family, school health services, the fifth-class pupil

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO

2 VIIDESLUOKKALAINEN JA HÄNEN PERHEENSÄ KOULUTERVEYDENHUOLLON ASIAKKAANA

2.1 Kouluterveys­huollon tavoitteet ja tehtävät

2.2 Viidennen­luokan laaja terveystarkastus

2.3 Viides­luokkainen

2.4 Keskilapsuuden kehitystehtävä

3 VIIDESLUOKKALAISEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

3.1 Perhe

3.2 Perheen hyvinvointi

3.3 Viides­luokkaisen hyvinvointi

3.4 Vanhemmuus hyvinvoinnin osatekijä

3.5 Perheen yhteinen aika hyvinvoinnin edistäjänä

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Menetelmälliset lähtökohdat

5.2 Tutkimuksen kulku

5.3 Tutkimustulosten analyysi

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Yhteinen aika perheen hyvinvoinnin edistäjänä

6.2 Viides­luokkaisen oma-aika hyvinvoinnin edistäjänä

6.3 Harrastaminen perheen hyvinvoinnin osatekijänä

6.4 Viides­luokkaisen toiveita perheen yhdessäololta

7 TULOSTEN TARKASTELUA JA POHDINTAA

7.1 Terveystenhoitaja perheen hyvinvoinnin tukijana

7.2 Tutkimusmenetelmän arviointia

7.3 Oman oppimisprosessin arviointia

7.4 Jatkotutkimusaiheita

8 LÄHTEET

9 LIITTEET

JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu viidennen luokan oppilaiden kokemuksia siitä, millaista on yhteisen ajan merkitys perheen hyvinvoinnissa ja mitä viidesluokkalaisten omaan aikaan sisältyy. Opinnäytetyössä on myös selvitetty, miten harrastaminen vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja millaisia asioita viidesluokkalaisten toivoo toivepäivältä. Tämän tutkimuksen tavoitteena on uuden kokemuksellisen tiedon tuottaminen koululaisten hyvinvointikokemusten ja käsitysten kautta. Opinnäytetyöstä on hyötyä kouluterveydenhoitajan työssä lapsen kehitystä tukevan ohjauksen antamisessa ja perheen hyvinvoinnin tukemisessa. Yksi terveydenhoitajan tärkeimmistä työtehtävistä on koululaisten ja hänen perheensä terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa olen käsitellyt viidesluokkalaisten ja hänen perheensä asiakkuutta kouluterveydenhuollossa. Työssä keskeisinä käsitteinä ovat perheen ja viidesluokkalaisten hyvinvointi ja sen haasteet, vanhemmuus hyvinvoinnin osatekijänä ja vapaa-aikaa hyvinvoinnin edistäjänä, nämä kuuluvat myös tämän työn teoriaosuuteen.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kokonaiskuva Suomessa näyttää hyvältä, vaikka parannettavaa vielä onkin. Useiden tutkimustulosten perusteella suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin. Tyytyväisyys elämään ja se, että lapsella on kavereita ja harrastuksia ovat hyvinvoinnin vahvuuksia. Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa ja lasten kasvuympäristön turvallisuus ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Hyvinvointierojen kasvun myötä pieni osa lapsista kokee ongelmien kärjistyvän ja pahoinvoinnin lisääntyvän. (Lapsiasiainvaliokunnan vuosikirja 2014). Suuri osa tuotetusta hyvinvointitiedosta on aikuislähtöistä. Viime vuosina lapsia koskevaa hyvinvointitietoa pidetään yhä tärkeämpänä yhteiskunnalliseen päätöksentekoon kuuluvana osana.

Tietoa koululaisten hyvinvoinnista ja terveydestä kerätään säännöllisesti kouluterveyskyselyllä joka toinen vuosi ja WHO:n koululaistutkimuksella. Kyselyjen perusteella joka viides nuori kokee vanhemmuuden puutetta. Kouluterveyskyselyn mukaan perheen taloudellinen tilanne tai työttömyys ei vaikuta suoraan nuoren kokonaishyvinvointiin, vaan kokemus vanhemmuuden puutteen. Vanhemmuuden tukeminen on pitkäjänteistä työtä. (Kalland 2013; Honkanen 2008, 228.) Terveydenhoitaja on neuvonantaja, tukija, avunantaja ja rinnalla kulkija. Niemi & Vannisen (2011, 43) opinnäytetyön mukaan perheet kokevat haasteellisiksi useita normaalielämään kuuluvia asioita.

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on edistää koululaisten tervettä kasvua ja kehitystä sekä osallistua koko kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kunta järjestää kouluterveydenhuollon palvelut alueellaan terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaisesti. Viidennen luokan laajan terveystarkastuksen tavoitteena on laajentaa näkökulmaa koululaisesta perheeseen ja kasvuympäristöön, lapsen tärkeimpään kehitysympäristöön. Tässä tarkastuksessa tärkeimpinä ovat koululaisen tarkastuksen lisäksi koko perheen ja vanhempien hyvinvointi ja voimavarojen vahvistaminen, mahdollisten ongelmien varhainen tunnistaminen sekä tarvittavan avun järjestäminen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280–282).

Lapsiasiainvaltuutettu Tuomas Kurttila Lapsiasiainvaltuutetun vuosikirjan 2015 esipuheessa tiivistää tärkeän asian sanoen, että lapsista näemme huomenna, mikä meille vanhemmille on ollut tärkeää tänään. Kestävä yhteiskunta perustuu huolenpitoon lapsista.

VIIDESLUOKKALAINEN JA HÄNEN PERHEENSÄ KOULU- TERVEYDEN- HUOLLON ASIAKKAANA

Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja tehtävät

Terveystenhuoltolaki (1326/2010) ja asetus neuvolatoiminnasta koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä neuvolatoiminnasta suun terveydenhuollosta määrittävät kouluterveydenhuoltoa. Asetus ja kouluterveydenhuollon laatusuositus (2004) antavat ohjeet viranhaltijoille ja kunnan päättäjille kouluterveydenhuollon suunnitteluun, resursointiin ja kehittämiseen. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin, Pelkonen 2012,13; Tervaskanto-Mäkinen 2015, 288–289.)

”Kouluterveydenhuollon tavoitteena on edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Sen tehtävänä on myös osallistua koko kouluyhteisön terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on myös valvoa koulun terveydellisiä ja turvallisia oloja yhteisvastuullisesti työterveyshuollon ja muun oppilashuolto- ja opetushenkilöstön kanssa.” (Tervaskanto-Mäkinen 2015, 289.)

Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu peruskoulun oppilaille. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on asetuksen (338/2011) mukaisesti:

- vuosiluokittain oppilaan kasvun ja kehityksen, sekä terveyden ja hyvinvoinnin seuraminen, arviointi ja edistäminen
- vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen
- oppilaan erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen ja tukeminen, pitkäaikaisesti sairaan lapsen omahoidon tukeminen, yhteistyössä muiden oppilashuollon toimijoiden kanssa sekä tarvittaessa jatkotutkimuksiin – ja hoitoon ohjaaminen
- kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta kolmen vuoden välein
- suunterveydenhoito, johon sisältyvät suun terveystarkastukset vähintään kolme kertaa ja yksilöllisen tarpeen mukaisesti
- oppilaan terveydentilan toteamista varten tarpeelliset erikoistutkimukset

(Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 25–27; Tervaskanto- Mäkinen 2015, 289.)

Kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri toimivat työparina kouluterveydenhuollossa. Kouluterveydenhoitaja on hoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntija ja koululääkäri on lääketieteen asiantuntija kouluyhteisössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 31.)

Viidennenluokan laaja terveystarkastus

Kuntien velvollisuutena on ollut viimeistään vuoden 2011 alusta järjestää laajat terveystarkastukset lasta odottaville ja alle kouluikäisten lasten perheille sekä perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille sekä heidän perheilleen. Laaja terveystarkastus tarkoittaa valtioneuvoston asetuksen (338/2011) mukaan kouluterveydenhuollossa vuosiluokille 1,5 ja 8. tehtävää terveystarkastusta. Terveystarkastukseen kutsutaan koululaisen vanhemmat tai huoltajat. Terveystarkastus määritellään laajaksi, jos tarkastukseen osallistuu lapsen lisäksi tämän vanhemmat tai ainakin toinen heistä. (Hakulinen-Viitanen & ym. 2012, 14–15.)

Terveystarkastuksessa käsitellään koululaisen, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisesti. Terveystarkastuksen suorittavat terveydenhoitaja ja lääkäri yhteistyössä. Opettajan antama arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa sisältyy myös terveystarkastukseen. Laaja terveystarkastus perustuu hyvään vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön perheen ja työntekijöiden kesken ja siinä on hyvä tilaisuus keskustella koko perheen hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Laajan terveystarkastuksen suorittamiseen kuuluu myös oppilaalle tehtävä kouluterveydenhuollon suunnitelma lähivuodeksi (Hakulinen-Viitanen ym. 2012, 14; Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.)

Viidennen luokan laajan terveystarkastuksen painopisteitä ovat murrosiän muutokset ja terveystottumukset. Ohjauksessa kerrotaan murrosiästä, seksuaalikasvatuksesta, päihteistä ja koulutyön sujuvuudesta. Vanhemmuuden tukemisessa tähdennetään vanhempien merkitystä rajojen asettamisessa ja arkirutiinien huolehtimisesta.(Hakulinen- Viitanen & ym. 2012, 60.)

Viidesluokkalainen

YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa lapseksi määritellään jokainen alle 18-vuotias henkilö. (Unicef Suomi. n.d.) Kouluikä on ikäkausi koulunkäynnin aloittamisen ja murrosiän alkamisen

välillä (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72). Viidettä luokkaa käyvä lapsi on alakoulun toiseksi viimeisellä luokalla Viidesluokkalainen koululainen elää keskilapsuuden kehitysvaiheen loppua. Aika koulun aloittamisesta varhaisen murrosiän alkamiseen on määritelty kehityspsykologisissa tutkimuksissa keskilapsuudeksi, jota kutsutaan usein unohdetuksi kehitysvaiheeksi eli latenssvaiheeksi. Keskilapsuudessa eläviä lapsia pidetään koululaisina, jotka ovat enemmän matkalla jonnekin, kuin kokemassa tärkeää vaihetta, joka ei ole enää lapsuutta eikä ihan vielä nuoruuttakaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppala 2014, 77.)

Keskilapsuus etenee murrosikää kohti. Ruotsalainen psykologi Monica Rödstam (1992), toteaa kirjassaan, että keskilapsuusikäisestä voitaisiin käyttää myös nimitystä esimurrosikäinen. Tyttöillä murrosikään siirtyminen tapahtuu noin 8–12 vuotiaana ja pojilla hieman myöhemmin. Murrosikä on kasvun ja muuttumisen aikaa jolloin kehitytään lapsesta aikuiseksi.

Murrosiän kynnyksellä. viidesluokkalainen on välillä itsenäinen nuori ja välillä pieni koululainen. Tämän ikäinen lapsi tarvitsee kuitenkin rajoja ja säännöllisyyttä, riittävästi ruokaa, lepoa ja unta. Viidesluokkalainen tarvitsee yhteistä aikaa perheen kanssa. Vanhempien tärkeä tehtävä on tukea lapsen kehitystä, kuunnella häntä, luottaa hänen pärjäämiseensä ja elää yhdessä arkea hänen kanssaan. (Nurmi ym. 2014, 79–80.)

Keskilapsuuden kehitystehtävä

Viidettä luokkaa käyvä koululainen alkaa kokea suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia itsessään. Psyykkisen kehityksen kannalta oleellista on kuinka koululainen kykenee sopeutumaan muutoksiin. Varhaisnuoren ruumiinkuva alkaa muuttua ja itsessä tapahtuvat muutokset aiheuttavat monesti ensin epävarmuutta ja ahdistusta. Oman kehon hahmottaminen vie oman aikansa. Myöhäinen fyysinen kehittyminen saattaa tuoda ongelmia muutoksiin sopeutumisessa. Hellyys ja fyysisen läheisyys ovat tytöille helpompaa. Seksuaalisuuden herääminen ja puberteetti kuuluvat keskilapsuuden kehitysvaiheeseen. Silloin alkaa myös kasvaminen aikuisuutta kohti. (Nurmi ym. 2014, 82–88).

Keskilapsuuden aikana koululainen käy läpi monia haasteita, jotka liittyvät omaan kehoon, biologiseen kehittymiseen ja ruumiin hallintaan. Kehitystehtävät koskevat sisäistä kypsymistä ja itsensä hyväksymistä. Keskilapsuuden kehitysvaiheessa luovutaan lapsuuden ihanteista ja samaistu-

miskohteista. Ryhmään kuulumisen tunne vahvistaa perusturvallisuutta ja lapsi oppii työskentelemään ryhmässä sääntöjen mukaan. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan sekä myös ymmärtämään toisten tunteita. Lapsuudessa opittujen perustaitojen myötä lapselle muodostuu käsitys omasta itsestä suhteessa muihin. Sosiaalinen kehittyminen jatkuu läpi elämän. (sama 2014, 115–124). Harrastukset voivat usein vaihtua ja lapsi kokeilee erilaisia rooleja eri yhteisöissä. Harrastukset ja myönteinen vapaa-ajan vietto kehittävät lapsen taitoja suojaten riskikäyttäytymiseltä. (Pulkkinen 2002, 108–112; Nurmi ym. 2014, 80–82).

Kouluikä on ristiriitaista aikaa lapsen elämässä, sillä toisaalta lapsi on vielä hyvin kiinni vanhemmissaan, mutta toisaalta hänellä on jo suuri tarve ja halu irtaantua ja olla itsenäinen. Opettajan ja kavereiden merkitys kasvaa ja vanhemmat alkavat jäädä toisarvoisiksi. Viidettä luokkaa käyvän lapsen tunteet saattavat heilahdella. Vanhempien kanssa tulee riitoja herkemmin kuin aikaisemmin. Lapsi alkaa muuttua myös henkisesti. Hän etsii omaa identiteettiään ja kyseenalaistaa vanhempiensa arvomaailmaa. (Nurmi ym. 2014, 139–141). Kirjallisuudessa korostetaan näkemystä, että murrosikään valmistautumisesta ja itsenäistymispyrkimyksistä huolimatta, kyseessä on vielä lapsi. Lapsi, jonka myös tulisi saada olla lapsi. Tässä tutkimuksessa ymmärrän viidesluokkalaisten koululaisen olevan keskilapsuuttaan elävä lapsi.

VIIDESLUOKKALAISEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Koululaisen, viidesluokkalaisen, hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ovat vanhempien antama huolenpito, turva, mahdollisuus leikkiin ja turvallisiin ihmissuhteisiin. Hyvinvoivalla ihmisellä ajatellaan olevan tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia lepoon, virkistäytymiseen, läheisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014,13.)

Koululainen kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Perheellä on suuri vaikutus lapsen terveyteen, ja vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen kasvamisesta ja kehityksestä. Perheessä omaksutaan terveelliset ruokatavat tai suhtautuminen liikuntaan ja päih-teisiin. Perheessä muodostuu perusta hyvälle itsetunnolle, suojalle terveydelle. Samalla huomioidaan perheiden yksilöllisyys, erilaiset lähtökohdat ja terveyteen liittyvät arvot. Koululainen on osa perheyhteisöään, joka on taas osa laajempaa ympäristöä. (Lammi- Taskula ym. 2014, 13–14.) Lasten psykiatri Kaivosojan (20.11.2014) mukaan haasteena nuorilla on paine pärjäämisestä. Nuorilta odotetaan paljon ja he itsekkin asettavat odotuksia. Yhteiskunnallisesti voidaan pohtia, onko lapsuus arvo jo sinänsä? Onnellinen lapsuus on hyvä osa elämää. Lapsuuden tehtävä on elää hyvä lapsuus eikä tulla menestyväksi aikuiseksi.

Koululaisella on oikeus terveyteen riippumatta terveyteen vaikuttavista sosiaalisista, taloudellisista tai muista tekijöistä. Tasa-arvoinen oikeudenmukaisuus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta koskee kaikkia lapsia huolimatta hänen perhetaustastaan. Terveysterot alkavat muotoutua jo lapsuudessa johtuen erilaisista elinolosuhteista ja kasvu-ympäristöstä. Terveyden edistämisessä onkin huomioitava erityisesti enemmän tukea tarvitsevat lapset ja perheet. (Lammi- Taskula ym. 2014, 13–14.)

Lasten, nuorten ja perheiden aktiivinen osallistuminen omaa elämää ja ympäristöä koskeviin asioihin on terveyden edistämisessä olennaista. Osallisuus tukee käsitystä oman arvon tunteesta ja hyväksymisestä. Se vahvistaa sosiaalisuutta ja toimintakykyä. Jokainen lapsi tarvitsee tunteen kuulua ryhmään. Yksinäisyys on riskinä itseluottamuksen kehittymiselle ja psyykkiselle terveydelle. Kaverisuhteet vaikuttavat lapsen sosiaalisuuteen ja kehitykseen. Koulu on yksi hyvä paikka opetella kaverisuhteita. Siellä opitaan kuuntelemaan toisia, ilmaisemaan itseään, toimimaan ra-

kentavasti vuorovaikutustilanteissa. Tunteiden havaitseminen, ilmaisun ja säätelyn oppiminen ovat tärkeitä sosiaalisia taitoja. (Mäki ym. 2014, 128.)

Helavirta (2011) on tutkinut lasten tuottamaa hyvinvointitietoa väitöskirjassaan ja tuonut esille lasten kokemuksia ja käsityksiä hyvinvoinnista aikuisten tuottaman tiedon rinnalle. Lasten tuottamasta hyvinvointitiedossa korostuvat äiti hyvän elämän lähteenä, sosiaalisten suhteiden laajuus, lasten osallisuus ja osattomuus, menestymisen vaatimukset ja menestymättömyyden uhka sekä vastavuoroinen huolenpito perheessä.

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien sopimus antaa suuntaviivoja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Sopimuksen periaatteiden mukaan lapsella on oikeus hyvään ja tasarvoiseen elämään. Lapsen näkemykset on otettava huomioon ja lapsen etu on ensisijainen kaikessa päätöksenteossa. Vanhemmat ja huoltajat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsensa kasvatuksesta ja huolenpidosta. Tähän heillä on oikeus saada tarvittaessa tukea, ohjausta ja neuvontaa. Lapsella on oikeus erityiseen suojeluun ja hoivaan, riittävään osuuteen yhteiskunnan voimavaroista ja hänellä on oikeus osallistua ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti itseään koskevaan päätöksen tekoon. Viimekädessä valtion on turvattava lapsen hyvä hoito. (<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus>; Lammi- Taskula ym. 2014, 13–15).

Perhe

Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa tai yksinhuoltajaäiti- tai isä lapsineen. Lapsiperheessä on ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi. Perheen määritelmä on monitahoinen. Parisuhde mielletään kuuluvaksi perheen perustamiseen. (Vilen, Vilhunen, Vartiainen, Silven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 54.)

Kouluikäiselle lapselle perhe on tärkeä ja perheeseen kuulumisen tunne tyydyttävät hänen yhteisöllisyyden tarpeita. Vanhemmat ja perhe ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen kasvattamisesta ja huolehtimisesta. Kasvatus on kuitenkin yhteistyötä ja vuorovaikutusta eri toimijoiden välillä. Suomessa lapsiperheitä tuetaan tarjoamalla heille sosiaali- ja terveystaloudellista tukea. Näiden tarkoituksena on parantaa perheen hyvinvointia. (Kyrönlampi- Kylmänen 2007, 17.)

Perheen hyvinvoinnin haasteita

Hyvinvointi rakentuu terveyden, aineellisen sekä koetun hyvinvoinnin varaan. Aineelliset elinolot ja taloudellinen toimeentulo luovat materiaalsen hyvinvoinnin perustan. Terveystila ja tyytyväisyys elämään määrittävät koettua hyvinvointia. Lisäksi tietyn elintason saavuttamisen myötä ihmisuhteet, osallisuus, hyvä asuinympäristö, arvostuksen kokemus, oikeudenmukainen kohtelu sekä mielekäs tekeminen lisäävät koettua hyvinvointia. Suomalaisten hyvinvointi on viime vuosikymmeninä yleisesti ottaen parantunut. Hyvinvointierot ovat samaan aikaan kasvaneet eri väestöryhmien välillä. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 13.) Hyvinvointierot näkyvät lapsiperheiden elämässä. Toimeentulovaikeudet ja vanhempien jaksamattomuus sekä aikapula ja vanhemman oma huoli jaksamisestaan vanhempana nousevat esille. (Lammi- Taskula ym. 2014,13.)

Lapsen vanhemmille eniten huolta aiheuttavat fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, terveyteen sekä terveisiin elämäntapoihin liittyvät asiat. (Lammi- Taskula ym. 2014, 18.) LATE- tutkimuksen mukaan lounas oli lähes kaikilla viidesluokkalaisista päivän yleisin ateria. Muita aterioita viidesluokkalaisten kotona syötiin kohtalaisen hyvin. Viikonloppuisin ruokailtiin enemmän päivällispainotteisesti. (Mäki ym. 2010, 95). Perheen yhteiset iltat ateriat harvenivat lapsen kasvaessa. Fyysisen aktiivisuuden suositus ei toteudu kaikkien koululaisten osalta. LATE- tutkimuksesta selviää, että edellisen viikon aikana päivittäin, yhteensä vähintään 60 minuuttia liikuntaa harrastaneista, oli viidesluokkalaisista vajaa viidennes. (Mäki ym. 2010, 103). Kerho- tai harrastustoimintaan viidesluokkalaisista osallistui viidennes kerran viikossa ja 2–3 kertaa lähes puolet sekä useammin kuin kolme kertaa viikossa noin viidennes. Kaikilla viidennen luokan pojilla oli vähintään yksi ystävä. Työistä 4 % ei ollut yhtään ystävää. (Lammi- Taskula ym. 2014, 128.)

Ruutuajalle ei ole kansallisia suosituksia, mutta opetusministeriön ja nuori suomi ry:n (2008) 7–18 vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan välttämään liiallista istumista ja suositellaan rajoittamaan ruutuaikaa viihdemedian ääressä korkeintaan kahdeksi tunniksi päivässä. 64 % viidesluokkalaisista käytti ruutuaikaan (sisältää tietokoneen käytön) 1–2 tuntia päivässä. Viikonloppuisin ruutuaikaan käytettiin enemmän aikaa. (Mäki ym. 2010,105.)

Yleisimmät vanhemmuuteen ja perheeseen liittyvät huolenaiheet ovat talouteen, parisuhteeseen tai maltin menettämiseen lapsen kanssa liittyvät asiat. (Perälä & Halme 2014, 18). LATE- tutkimuksen mukaan suurin osa vanhemmista kertoi perheessä olevan yhteisesti sovitut rajat lapselle. Noin neljänneksellä kouluikäisistä ei ollut sovittuja kotiintuloaikoja. (Mäki ym. 2010,27.)

Terveys kuuluu läheisesti hyvinvointiin. Se on käsite, johon vaikuttaa ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi diagnostisoitu sairaus. Terveys on ihmisen oma sisäinen kokemus eheydestä ja elämänhallinnasta. Terveys on voimavara. Maailman terveysjärjestön, WHO määrittelee terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveyden edistäminen liittyy hyvinvointiin. Sillä tarkoitetaan terveyttä edistäviä toimenpiteitä, jotka voivat kohdistua yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Kustannus Oy Duodecim 2015).

Vanhemmuus hyvinvoinnin osatekijä

Vanhemmuus on yksi tärkeimmistä ja arvokkaimmista tehtävistä, mikä ihmiselle on annettu. Vanhemmuus on luottamustehtävä, jota kukaan toinen ei voi täyttää. Jokainen vanhempi on tarpeeksi riittävä omana itsenään vaikka vanhemman vastuu on suuri. Jokainen vanhempi on saanut eväät vanhemmuuteensa omasta lapsuudestaan. Vanhemmuus on vuorovaikutteinen ilmiö, joka syntyy ja kehittyy suhteessa lapseen. Vanhemmuus on sisällöltään jokaisessa vanhempi-lapsi -suhteessa erilainen ja ainutlaatuinen. Tämä ei ole helppoa ja se voi olla välillä hukassa. Vastuullinen vanhemmuus on kuitenkin välttämätöntä lapsen turvalliselle ja jatkuvalla kehitykselle. Lapsi antaa pyyteetöntä rakkautta vanhemmille ilman ehtoja ja vaatimuksia vanhemmuudesta. Vanhempi tarvitsee vain rohkeutta luottaa itseensä sekä kykyä kuunnella ja ajatella lasta. (Hakala. 2011, 15–23.)

Suomen Kuntaliitto on tehnyt vuosina 1997–1999 LASSO laatuprojektia. Sen tuotoksena syntyi vanhemmuuden roolikartta, joka on tarpeellinen työväline edistämään yhdenmukaista arviointikäytäntöä lastensuojelutyössä. Vanhemmuuden roolikartta on yksi terveydenhoitajan työn apuväline. Roolikartan tavoitteena on selkeyttää vanhemmuuden käsitettä. Vanhemmuuden roolikartan avulla on mahdollisuus syventää tietoja perheen tilanteesta. Se helpottaa esimerkiksi asiantuntijoiden työskentelyä ja auttaa näkemään, mitä vanhemmuus pitää sisällään eri-ikäisten lasten kannalta. Vanhemmuuden roolikarttaa voi myös kuka tahansa vanhempi käyttää apunaan, itse tai yhdessä toisen vanhemman kanssa, arvioidessaan omaa vanhemmuuttaan. (Honkanen, Mellin 2015, 176.)

Vanhemmuuden rooleiksi on määritetty viisi pääroolia, jotka ovat huoltaja, rakkauden antaja, rajojen asettaja, ihmissuhdeosaaaja ja elämän opettaja. Jokainen roolikartan rooli on tärkeä turval-

lisen ja tasapainoisen vanhemmuuden toteutumiselle, mutta erilaiset roolit korostuvat lapsen kehityksen eri vaiheissa. Vanhemmuuden roolikartassa otetaan huomioon koko lapsen elämänsä. Vanhemmuuden roolikartta on laajempi kokonaisuus, kuin opinnäytetyöni vanhemmuuden roolit ovat. (Honkanen ym. 2015, 174–175.)

Huoltajan roolissa korostuu sisäisen turvallisuuden luominen. Huoltajan tehtävässä korostuu arkielämän ja säännöllisen perhe-elämän ylläpitäminen. Huoltajan on tärkeää olla läsnä, mutta ei liikaa. Kouluikäiselle lapselle huoltajan rooli on elintärkeä. (Honkanen ym. 2015, 175.)

Keskilapsuutta elävä koululainen on itsenäisyytensä alkusuoralla ja tarvitsee huoltajan tukea. Moni koululainen saattaa kokea vanhempansa liikaa huolehtivana ja hän saattaa kapinoida vastaan. Vähitellen itsenäistyvistä kouluikäisistä on huolehdittava. Vanhemmilla tulee olla kykyä asettua koululaisen käytettäväksi, jotta vanhempi löytää sopivan huoltajan roolin. (Honkanen ym. 2015, 175.)

Rakkauden antajan rooli edellyttää vanhemman kykyä rakastaa myös itseään. On yhtä tärkeää osoittaa rakkautta itseään kohtaan kuin lastaan kohtaan. Lapsen kehitykselle välttämätöntä on tuntea arvostetuksi tuleminen ja saada kannustuksen kokemuksia. Keskilapsuudessa lapsi saattaa puolestaan jopa hakeutua lähelle ja käyttäytyä pienen lapsen tavoin. Tämä rakkauden, kiintymyksen ja hellyyden antajan ei tule tuputtaa rakkauttaan, vaan olla avoinna ja tarjota sitä, kun sitä selvästi tarvitaan. (Honkanen ym. 2015, 175.)

Elämän opettajan rooliin kuuluu opettaa sosiaalisia taitoja ja tapoja. Lapsuudessa ja keskilapsuudessa opitut arvot ja asenteet säilyvät läpi elämän. Elämän opettajana vanhempi kertoo lapselleen elämään liittyvistä asioista asiallisesti, kuten murrosiän mukanaan tuomista kehon muutoksista ja sukupuoliasioista. (Honkanen ym. 2015, 175.)

Rajojen asettajan rooli korostuu vanhemmuudessa etenkin murrosikää lähestyvän koululaisen kanssa. Yksi keskilapsuuden kehitystehtäviä on vanhemmista irrottautumisen harjoittelu. Tähän vaiheeseen kuuluu erimielisyyksiä ja riitelyä. Kouluikäistä lasta tulee ymmärtää, mutta kaikkea ei voi eikä saa sallia eikä hyväksyä. Yhteiselämä perheessä edellyttää vähitellen myös kouluikäisen vastuunottoa arkisista asioista. Kotityöt kuuluvat itsenäistyvälle lapselle ja vanhemmat valvovat niiden tekoa. (Honkanen ym. 2015, 175.)

Ihmissuhdeosaajan roolin merkitys kasvaa kohta itsenäistymisvaiheessa olevan lapsen kanssa. Ihmissuhteiden hallintaa on vaikea opettaa. Lapset omaksuvat vanhempiensa sosiaalisia rooleja tiedostamattaan ja samaistuvat heihin helposti. Vanhempien onkin tärkeä pyrkiä ihmissuhteis-

saan asiallisuuteen, rehellisyyteen ja kunnioittavuuteen. Vanhemman tulee olla lapsen käytettävissä kuuntelijana ja keskustelijana. Välittäminen ja vastavuoroinen vuorovaikutus vanhemman kanssa ovat koululaiselle ensisijaista. (Honkanen ym. 2015,175.)

Jokainen vanhempi määrittelee oma vanhemmuuden elääkseen hyvinvoivana ja onnellisena, koska vanhempana olemisesta arvot ja toiveet ovat erilaiset eri ihmisillä. Hyvän vanhemman saappaat ovat isot, mutta ne ovat täytettävissä. Jokaisella äidillä ja isällä on mahdollisuus onnistua riittävästi. Tärkeää on, että perheessä on turvaa ja aikuisen läsnäoloa. Pulkkinen (2002. 129–130) puolestaan toteaa vanhempien läsnäolon tuovan turvallisuutta ja luottavaisuutta.

Perheen yhteinen aika hyvinvoinnin edistäjänä

Tämän opinnäytetyön yksi tärkeimmistä käsitteistä on perheen yhteinen aika. Perheen yhteiseen aikaan vaikuttavat monet asiat, kuten vanhempien työssäkäynti, lasten ja vanhempien harrastukset, perheen koko ja asumismuoto. Tässä opinnäytetyössä yhteisellä ajalla tarkoitetaan aikaa, jolloin ei olla koulussa eikä työssä.

Innasen (2001) väitöskirjan ja Paavolan (2014) opinnäytetyön tuloksista ilmenee yhdessä vanhempien kanssa vietetyn ajan määrästä, oli suurin osa osallistuneista tyytyväisiä. Kuudesluokkalaiset lapset kokivat, että yhteistä aikaa on riittävästi. Paavola kuvaa tuloksia merkittäviksi kiireisen perhe-elämän ja vanhempien yleisesti esille tuoman riittämättömyyden tunteen kannalta. Keskilapsuuttaan elävä lapsi kaipaa ajoittain jo omaa aikaa. Toisaalta taas vanhemmat toivoisivat yhteistä aikaa olevan enemmän. Yhden lapsen vastauksen kohdalla ilmeni tarve saada olla enemmän yksin. Yhteenkuuluvuuden tunne muodostuu yhdessä tekemisestä, joka osalle vanhemmista oli vaikeaa ja saattoi aiheuttaa epä tietoisuutta. Yksin kotona olemista tutkimustuloksissa oli pääsääntöisesti riittävästi. Neljä lasta koki olevansa liikaa yksin ja tähän Paavolan mielestä tulisi puuttua selvittäen syytä, miksi lapsi kokee olevansa liikaa yksin.

Koululainen pyrkii pitämään lähelläään itselleen tärkeitä ihmisiä kiintymyssuhdeteorian mukaisesti. Vanhempi voi kuuntelemalla ja osallistumalla lapsen arkeen luoda turvallisuuden, huolenpidon ja ilon ilmapiiiriä. Lapsi tarvitsee vanhemman läsnäoloa, rakkautta sekä perustarpeista huolehtimista. Lapsen kuunteleminen on tärkeää. Vanhemman tulee olla kiinnostunut koululaisen asioista. Keskusteluita voi käydä arkisten touhujen keskellä, esimerkiksi yhteisellä lenkillä tai automaikoilla tai television katselun ohessa. (Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 119–121.)

Yhdessä perheen kanssa vietetty aika ja kokemukset yhdessä tekemisestä tuovat lapselle tunteen, että hänestä välitetään ja hänen kanssaan halutaan olla. Lapset iloitsevat yhdessä tekemisestä ja yhdessäolosta vanhempien ja sisarustensa kanssa esimerkiksi leipominen, saunomista, linnunpönttöjen rakentamisesta, karkin syömisestä, pyöräilystä, legoilla rakentamisesta ja pelaamisesta. Lapset arvostavat vanhempien läsnä- ja saatavilla. (Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 119–212.)

Vanhemmat kokevat kiireisen työelämän haasteet vaikuttavan yhteisen ajan löytämisen haastavaksi, mikä taas puolestaan heijastuu myös lasten käytökseen. Paavolan (2014) ja Välijeesiön (2010) opinnäytetyön tuloksissa lapset kertoivat eniten rajoittavaksi tekijäksi vanhempien työn. Tämän he kokivat vaikuttavan yhteisen ajan puutteeseen. Tulos oli odotettu, sillä lapsiperheen vanhemmat käyvät työssä taatakseen perheelle toimeentulon.

Arjen kiireessä koko perheen yhteinen lämmin ateria antaa mahdollisuuden kokoontua yhteen perheen kanssa ja keskustella kuulumisista. LATE- tutkimuksen mukaan vielä viidesluokkalaisten kohdalla arkipäivän ateriat perheen kanssa toteutuvat perheen kanssa lähes kaikilla. Perheen yhteiset ilta- ateriat harvenivat lapsen kasvaessa. (Mäki ym. 2010, 95.)

Innasen (2001) väitöskirjan tulosten mukaan keskeisiä muistoja nuorten mielestä olivat arkiset muistot. Kasvaminen ei edellytä pelkkää eteenpäinmenoa, saavutuksia tai erityisiä vaiheita. Nuoren ja vanhemman suhteessa on parasta läheisyyttä, jopa suoranainen tekemättömyys ja mahdollisuus olla isän tai äidin kanssa kahden. Tuloksista käy ilmi, että kiireetön yhdessäolo oli parasta. Hetki, jolloin vanhempi on läsnä ja muuta ei tapahdukaan oli tärkeä kokemus lasten mielestä. Nuoret muistivat tutkimuksessa parhaiten äidin kotoa tavallisten askareiden parista ja isän parhaimmillaan onkikaverina tai muun tavanomaisen puuhailun ääreltä. Kilpala & Jokikokko (2015, 29) ovat opinnäytetyössään saaneet samansuuntaisia tuloksia. Heidän työssään käy ilmi koululaisten tärkeäksi kokemat kokemukset vanhempien läsnäolosta ja kiireettömyydestä. Hyvinvointia edistivät hyvät sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Luonnossa liikkuminen ja lemmikkieläimet koettiin tärkeiksi hyvinvointia edistäväksi asiaksi.

.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata viidesluokkalaisten koululaisten kokemuksia, millaista on yhteinen aika perheen hyvinvoinnissa ja mitä viidesluokkalaisten omaan aikaan sisältyy. Tarkoituksena on myös selvittää miten harrastaminen vaikuttaa perheen hyvinvointiin ja millaisia asioita viidesluokkalainen toivoo perheen yhdessäololta.

Tavoitteena tällä tutkimuksella on, että sen tulosten avulla kehitetään kouluterveydenhoitajan työtä alakoululla. Tavoitteena on tuottaa kokemuksiin perustuvaa tietoa kouluterveydenhoitajan työvälineeksi viidesluokkalaisten ja hänen perheensä ohjaukseen ja neuvontaan perheen hyvinvoinnin kysymyksissä sekä kouluhenkilöstön käyttöön esimerkiksi kodin kanssa tehtävään kasvatustyöhön.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä on

- Millaista on perheen yhteinen aika
- Millaista on viidesluokkalaisten yksinolo aika kotona
- Millaisia harrastuksia viidesluokkalaisten on
- Millaisia asioita viidesluokkalainen toivoo perheen yhdessäololta

TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Ollessani kouluterveydenhuollon harjoittelujaksolla, heräsi mielenkiintoni tutkia enemmän koululaisen kokemuksia ja toiveita perheen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa keskitytään perheen hyvinvointiin. Kysymällä koululaisen omia kokemuksia saadaan rikastettua tietoa ohjauksen ja neuvonnan tueksi koululaisten tärkeiksi kokemista asioista. Terveystarkastuksissa tulisi laajentaa perheen hyvinvointikeskustelua. Lammi- Tastula ym. (2012, 12–14) kirjoittavat, että laajojen terveystarkastusten kehittämisessä oli tarve muokata laajan terveystarkastuksen tapaamisia perheen hyvinvointiin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin perusteellisimmin ja kokonaisvaltaisemmin. Terveysneuvonnan tavoitteena on suunnitelmallinen vuorovaikutteinen viestintä, joka edistää lasten hyvinvointia sekä vahvistaa vastuunottoa ja tiedon soveltamista käytäntöön. Viidesluokkalaisten mielipiteet on tärkeää saada esille, koska he eivät vielä pääse osallistumaan kouluterveyskyselyyn.

Mielestäni laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on soveltuvin tutkimusmenetelmä tähän opinnäytetyöhön. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdetta kokonaisvaltaisesti sekä kuvata, ymmärtää ja tulkita ilmiöitä. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä yleistykseen. Laadullisen tutkimuksen haasteena onkin löytää henkilöt, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta kuin aineiston määrä. (Kananen 2014, 94–98) Tuomi ja Sarajärven (2012) mukaan tiedonantajiksi valitaan ne henkilöt joilta oletetaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tähän opinnäytetyöhön valitsin tiedonantajiksi viidesluokkalaiset koululaiset.

Viidesluokkalaisella kyky itsenäiseen ajatteluun kasvaa. Se muuttuu johdonmukaisemmaksi ja tilanteista riippumattomiksi. Lapsi kykenee ymmärtämään syitä ja seurauksia. Hän alkaa kyseenalaistaa sovinnaisuuksia, ”ajatella omilla aivoillaan”. Tämän vuoksi mielestäni 11–12 -vuotiaiden käsityksiä ja kokemuksia kannattaa kysyä. (Rödstam 1992, 38–40.) Viidesluokkalaisten omia kokemuksia perheen yhteisen ajasta ja perheen hyvinvoinnista ei ole paljon tutkittu laadullisella menetelmällä. Lapsen kokemusten esille saaminen on tärkeää perheen hyvinvoinnin tukemisen kannalta.

Aineiston keruumenetelmä, kohderyhmä, toteutus

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin viidesluokkalaisten oppilaiden kirjoitelmilla aiheesta, mil-laista on perheen yhdessäolo. Kirjoitelman ohjeeseen lisättiin ranskalaisilla viivoilla muutamia apuajatuksia auttamaan koululaista saamaan kokemuksensa kirjoitettua. Aineisto kerättiin oppi-tunnilla koulupäivän aikana. Kananen (2014) toteaa kaikenlaisia kirjallisen aineiston muotoja voi-tavan käyttää laadullisen tutkimuksen tiedonkeruulähteinä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitta-vaa ilmiötä lähestytään mahdollisimman avoimesti. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruun kannalta on tärkeä, että tutkimukseen osallistuvat määrittävät tutkimuksen etenemistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 170–171.) Viidesluokkalaisten valintaa tutkimustiedon antajiksi puoltaa myös YK:n lastenoikeuksien julistus, jonka mukaan lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä itseään koske-vissa asioissa lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. (Unicef 2015).

Aineiston kerääminen tuo haasteita, kun tutkimustiedon antajana on viidesluokkalainen koululai-nen. Ohjeet tutkimustiedon luovuttamiseksi ja tarinan kirjoittamiselle täytyy antaa ymmärrettävästi ja ikä huomioiden. Mielestäni viidesluokkalaisten on helpompaa antaa vastaus kirjallisena kuin vastaamalla tutkijan suorittamaan haastatteluun. Kirjoittaessaan nimettömänä, lapsi voi ehkä myös rohkeammin kertoa perheen yhteisen ajasta ja sen riittävydestä, kuin haastattelussa. Kir-joittaminen on itsenäisempi tapa tuottaa aineistoa kuin haastattelu. Tämä on lapsilähtöisen tie-donkeruun yksi tärkeä näkökulma. (Valkonen 2006,29.) Tässä opinnäytetyössä ohjeistuksen kirjoitelmaan antoi luokan opettaja antamieni ohjeiden mukaisesti. Näin varmistin ohjeistuksen ikätasoisien ymmärrettävyyden. Lisäksi koululaiset saivat kirjoitelmapaperin mukana vinkkipape-rin, jossa oli apusanoja muistamisen helpottamiseksi.

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin helmikuussa 2015 alakoulun viidennen luokan oppilailta. Viidesluokkalaiset osallistuivat tutkimukseen nimettöminä. Kirjoitelmapaperiin laitettiin ylös T jos kirjoittaja oli tyttö tai P jos kirjoittaja oli poika. Kirjoitelmia palautettiin 12. Ne olivat kirjoitettu siistil-lä käsialalla. Saamani tarinat olivat suurin piirtein yhden koepaperi arkin sivun mittaisia. Kirjoitel-miin koululaiset olivat kirjoittaneet kukin tärkeiksi kokemiaan asioita. Niiden sisältö oli yksilöllinen ja arvokas.

Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineiston analyysi on suoritettu induktiivisella sisällön analyysillä. Sisällönanalyysimenetelmän tavoitteena on tuottaa sanallista ja selkeää kuvausta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sen avulla aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa. (Kylmä & Juvakka 2007, 112; Tuomi & Sarajärvi 2012, 107–108.)

Sisällönanalyysi perustuu aineistolähtöiseen eli induktiiviseen päättelyyn, jota tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät ohjaavat ja joihin analyysillä haetaan vastausta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät voivat tarkentua aineiston keruun tai analyysin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Tässä tutkimuksessa tutkittavana ilmiönä olivat lasten kokemukset perheen yhteisestä ajasta, viidesluokkalaisten yksinolosta ja harrastuksista sekä heidän toiveita yhteiselle ajalle.

Kylmän ja Juvakan (2007, 113) kirjassa korostaa induktiivisen sisällön analyysissä sisältöä kuvaavien luokkien annetaan ohjautua aineistosta käsin. Laadullisessa, induktiivisessä eli aineistolähtöisessä, sisällönanalyysissä voidaan nähdä kolme eri vaihetta; aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely, eli klusterointi sekä teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Kylmä & Juvakka 2007, 18–109.) Laadullinen analyysi on syklinen prosessi, joka elää koko tutkimusprosessin ajan ja aineistoon voidaan palata tarvittaessa uudelleen (Kananen 2014, 102.) Tämän tutkimuksen analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa kirjoitin saamani kirjoitelmat sanasta sanaan puhtaaksi tietokoneella. Sain yksitoista A4 sivua puhtaaksikirjoitettua tekstiä. Sen jälkeen luin tutkimusaineistoa läpi useaan kertaan. Aineistoon tutustumisen jälkeen aloin pelkistää saatua aineistoa, etsien kirjoitelmista samaa asiaa kuvaavia ilmaisuja, sanoja tai lauseita. Löydetyt ilmaiset kirjoitin listaksi tietokoneella.

Aineiston ryhmittely oli seuraava vaihe. Ryhmittelyllä, eli luokittelulla aineisto saadaan käsiteltävään muotoon. Tietoja yhdistellään siten, että samaa tarkoittavat asiat yhdistetään. Tutkimusaineisto ja tutkijan tulkinta ohjaavat näiden pelkistettyjen ilmaisujen yhdistämistä. Ryhmittely ei saa vähentää aineiston tiedon laadullista sisältöä. (Kylmä & Juvakka 2007, 118; Tuomi & Sarajärvi 2012, 108; Kananen 2014, 104.) Esimerkkinä opinnäytetyöni sisällön analyysin tekemisestäni on tutkimustulososiossa kuviot 1–4, jotka on laadittu, kirjoitettu ja kuvattu sisällön analyysimenetelmän mukaisesti.

Aineiston käsiteltäessä huomasin, että viidesluokkalaisilta kysyttiin toiveita terveydenhoitajan tarkastukseen -kohtaan en saanut vastauksia. Ehkä kysymys oli osallistujien kehitykseen verrattuna liian vaikea. Kysymys olisi pitänyt muotoilla toisin. Tutkimustehtävänä kysymys oli irrallinen

muusta tutkimukseen kuuluvasta osasta, joten sekin puolsi kysymyksen hylkäämistä. Näiden vuoksi jätin tämän osan pois tästä opinnäytetyöstä, saaden opinnäytetyöstäni selkeämmän kokonaisuuden.

Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksessa luotettavuutta lisää koko tutkimusprosessin tarkka selostaminen. Tämän tutkimuksen tarkoituksen on tuottaa viidesluokkalaisten kokemuksia perheen yhteisestä ajasta, koululaisen yksinolosta, harrastuksista, sekä koululaisen toiveista toivepäiväksi. Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä olen määritellyt millainen on keskilapsuutta viettävä viidesluokkalainen ja hänen kehitystehtävänsä. Viidennen luokan laajan terveystarkastus, viidesluokkalaisten hyvinvointiin liittyvät asiat, perheen hyvinvointi, vanhemmuus ja perheen yhteinen aika kuuluvat työn teoreettiseen osioon.

Tutkimuksen vahvistettavuus on varmistettu kertomalla tutkimukseen osallistujista ja tutkimuksen kulku mahdollisimman tarkasti raporttiosassa. Lopullinen raporttiosio valmistui viidesluokkalaisten antamien tulosten perusteella. Tutkimustuloksissa käytettiin suoria lainauksia opinnäytetyön tulosten vahvistamiseksi.

Tutkimukseni tiedon antajat olivat alaikäisiä lapsia. Lasten yksityisyyttä on suojeltava tarkoin. Siksi tunnistettavuus-, luotettavuus- ja eettisistä syistä tässä raportissa en mainitse heidän koulua, nimeä tai asuinpaikkakuntaa. Näillä seikoilla ei ole merkitystä laadullisen opinnäytetyöni tulosten kannalta.

Viidennen luokan oppilaiden huoltajalta oli haettu lupa koululaisen tutkimukseen osallistumisesta sekä kirjallisena että wilman kautta sähköisenä. Vanhemmat palauttivat kirjallisen osan luvasta, ellei koululainen saanut osallistua tutkimukseen. Ennen kirjoitelman kirjoittamista opettaja kysyi vielä tutkimukseen osallistujilta suullisesti haluavatko he osallistua, näin myös koululaisella oli mahdollisuus kieltäytyä.

Tutkimuksen uskottavuus tarkoittaa, että opinnäytetyön tekijän on varmistettava tutkimustulosten vastaavan osallistuneiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Tutkimuksen osallistuvien näkökulman ymmärtäminen vaatii aikaa ja laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimukseen osallistujan näkökulmasta. Tutkimustulosten analysointiin ja raportin kirjoittamiseen kului aikaa lähes viisi kuukautta, joten osallistuvien näkökulmaan perehtyminen on mielestäni ollut riittävää.

Tutkimustuloksiin olen joutunut palaamaan useita kertoja työni aikana. Uskottavuutta lisää pitämäni tutkimuspäiväkirja, jossa kuvaan kokemuksia ja pohdin tekemiäni valintoja. Tutkimuksen tekijä pitää päiväkirjaa havaintoja varten, jolloin hän voi myöhemmin tarvittaessa palata esimerkiksi kuvaamaan kuinka hän on päässyt tuloksiinsa tai johtopäätöksiinsä. Laadullisessa tutkimuksessa todellisuuksia on monia ja erilaiset tulokset lisäävät samanaikaista ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä eivätkä nämä vähennä luotettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2010, 128–129.)

Henkilötietolaki 532/1999 määrittää henkilötietojen keräämistä, käsittelyä, tallentamista säilyttämistä, muuttamista tai tuhoamista. Tutkimukseen osallistuvat ovat tutkijalle vieraita oppilaita. Tässä tutkimuksessa tutkittavat osallistuvat kirjoitelmaan nimettöminä, ainoastaan merkitsevät T tai P kirjoitelma paperiin. Luokassa on kaikkiaan 22 oppilasta joten merkinnän T tai P perusteella ei voida jäljittää kuka minkä kirjoitelman on laatinut ja kuka jättäytynyt osallistumatta. Tutkimuksen analyysin jälkeen kaikki kirjoitelmat on hävitetty silppurissa.

Luotettavuuden kannalta on tärkeä että laadullisen tutkimuksen päätöksentekopolku on kuvattava tarkasti ja avoimesti. Tässä tutkimuksessa eettisyys ja luotettavuus sekä uskottavuus korostuvat, sillä opinnäytetyön tekijä ei tiedä tai tunne tutkimukseen osallistuvan luokan oppilaita eikä ole heitä ohjeistuksen eikä aineiston keruun aikana nähnyt. Ohjeistuksen on luokalle antanut opettaja laittamani sähköpostin perusteella, jolloin voidaan luottaa että viidesluokkalaiset ovat saaneet ohjeet kirjoitelmaa varten ikätasonsa mukaisesti. Valmiin aineiston hain koululta sihteeriltä. Viestiminen opinnäytetyön aikana tapahtui sähköpostin välityksellä koulusihteerin kanssa. Laatimani ohjeet kirjoitelmasta on esiteltävä toisen viidennen luokan oppilailla ennen varsinaista aineiston keruuta ja vinkkikaavaketta muutettiin palautteen perusteella. (Kylmä & Juvakka 2012, 140–41.)

Vinkkikaavakkeessa oli paljon apusanoja. Voisi olettaa niiden olleen johdattelevia. Olen palannut usein vinkkilistaan ja ohjeisiin analyysin aikana ja tullut tulokseen etteivät vinkkilistan sanat olleet liian ohjaavia. Koululaisten tarinat olivat jokainen omanlaisia, omasta näkökulmasta kirjoitettuja. Niissä ei kertaantunut samat asiat. Toisaalta taas lautapeleistä oli kerrottu useissa tarinoissa ja siitä ei ole mainintaa vinkkilistassa ollenkaan. Opinnäytetyön tekijänä voin luottaa, että jokainen osallistuja on kirjoittanut hänelle merkityksellisistä seikoista, kuten laadullisessa tutkimuksessa onkin tapana.

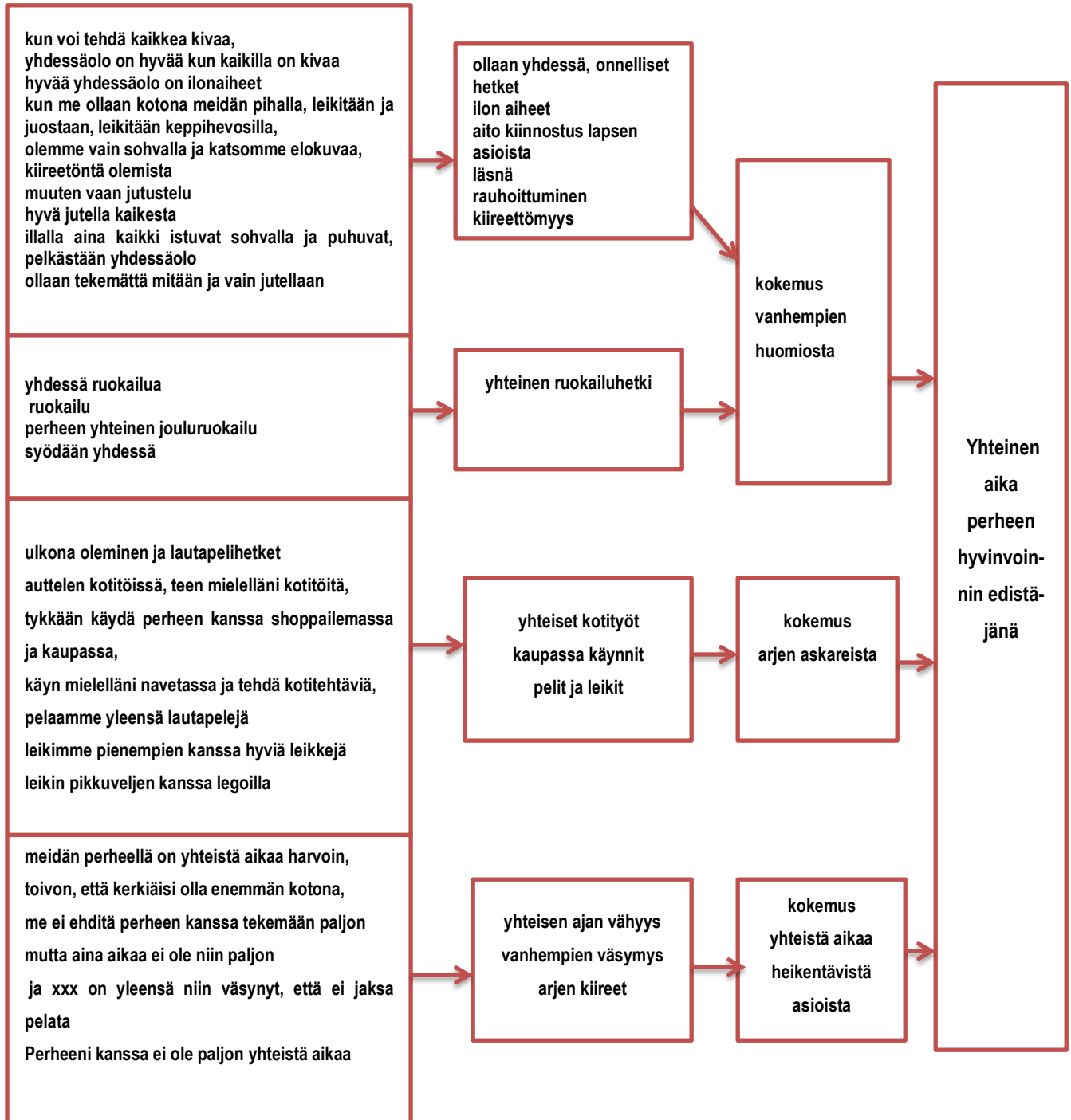
TUTKIMUSTULOKSET

Tähän tutkimukseen osallistui alakoulun yhden viidennen luokan oppilaita. Oppilaita luokassa oli 22, joista yhteensä 12 osallistui kirjoitelman kirjoittamiseen. Tyttöjä oli 9 henkilöä ja poikia heistä oli 3. Tutkimukseen osallistujat antoivat kattavasti kokemuksellista tietoa perheen hyvinvointiin kuuluvista tärkeiksi kokemistaan asioista.

Tässä tutkimuksessa nousi esille neljä pääluokkaa. Kokemukset yhteisestä ajasta perheen hyvinvoinnin edistäjänä oli tutkimukseen osallistuvien mielestä tärkein pääluokka. Toisena pääluokkana nousi esille viidesluokkalaisten oma aika hyvinvoinnin edistäjänä. Harrastaminen perheen hyvinvointiin liittyvänä osatekijänä käy ilmi tuloksista. Neljäntenä tekijänä oli viidesluokkalaisten toivepäivän merkitys perheen hyvinvointiin.

Yhteinen aika perheen hyvinvoinnin edistäjänä

Perheen yhteiseen aikaan kuuluvat asiat olivat tärkeitä osallistujien mielestä. Kokemukset vanhempien huomiosta ja yhteisistä arjen askareista nousivat tuloksista esille. Viidesluokkalaiset toivat kokemuksia yhteistä aikaa heikentävistä seikoista esille tutkimustuloksissa.



Kuvio 1. Yhteinen aika perheen hyvinvoinnin edistäjänä

Tutkimuksesta nousi esille perheen yhteisen ajan tärkeys. Tutkimustulosten perusteella vanhempien läsnäolo koululaisen elämässä on yksi tärkeimmistä asioista, jotka tuovat turvallisuutta ja lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimuksessa lähes kaikki osallistujat toivat esille kiireetömän yhdessä olemisen tärkeänä asiana. Vertaa kuvio yksi.

- *mielestäni hyvä yhdessäolo on kiireetöntä olemista*

Erityisesti lapset nostivat lähekkäin olemisen merkityksen. Tutkimukseen osallistuneet pitivät tärkeimpänä asiana yhteisiä rauhallisia hetkiä perheen arjen keskellä, jolloin pysähdytään hetkeksi rauhoittumaan ja olemaan läsnä. Lähellä ja läsnä oleminen lisää yhteenkuuluvuudentunnetta perheenä, lapsi kokee olevansa yksi perheestä. Tutkimustuloksista nousi esille rauhoittuminen perheen kanssa arkipäivän askareiden lomassa. Viidesluokkalaiset kokivat tärkeänä rauhallisen hetken kivana kun saa olla tekemättä mitään ja vain jutella arkipäivän asioista ja kuulumisista.

- *on kivaa kun ollaan tekemättä mitään ja vain jutellaan*

Kirjoitelmista nousi esille keskustelemisen ja kuunteleminen tärkeys. Viidesluokkalaisten mielestä välittäminen lapsen arjesta sekä lapsen kuuleminen ovat merkittäviä asioita. Vanhemman kiinnostus lapsen asioista, hänen kuulumista ja koulunkäyntiin liittyvistä seikoista ovat osa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lähes kaikissa kirjoitelmissa toivottiin juttelemista ja kaikista asioista keskustelemista. Viidesluokkalaiset pitivät tärkeinä perheen yhteistä rauhallista hetkeä illalla, jolloin voi keskustella päivän tapahtumista.

- *ja sitten sekin, että illalla aina kaikki istuvat sohvalla ja puhuvat joistakin asioista..*

Kirjoitelmissaan koululaiset toivat esille perheen yhteiset ilonaiheet ja onnelliset hetket yhteisen ajan parhaina puolina. Kirjoitelmissa ei määriteltä tarkemmin mitä ilonaiheet ovat. Tuloksista pääsee käsitykseen, että ne muotoutuvat jokapäiväisistä yhdessä tehdyistä asioista. Kirjoittajien kuvaamana tuodaan esille muistorikkaita hetkiä, kuten joulun aika tai lämmin kesäpäivä erityisinä onnellisina hetkinä. Tällaiset paljon muistoja tuottavat hetket jäävät lapsen mieleen yhtenä parhaista yhteisistä hyvinvointia tuottavista asioista.

- *yhdessä olo on hyvää kun kaikilla on kivaa*

Leikkimisen tärkeys onnellisia tai iloisia hetkiä tuottavana korostui useissa kirjoitelmissa hyvän yhdessä olon yhtenä tärkeänä muotona. Yhteisiin leikkeihin lasten kanssa ryhtyminen lisää perheen yhteenkuuluvuutta. Se vaati aikuisilta heittäytymistä lapsen asemaan ja tuo mukanaan per-

heelle onnellisuutta ja turvallisuutta. Kirjoitelmista yhteisinä leikkeinä nousivat esille erilaiset pihaleikit ulkona, juokseminen, keppihevosilla leikkiminen, hiihtäminen talvella, uiminen. Useimmissa kirjoitelmissa yhteinen tekeminen oli kirjoitettu tapahtuvaksi pääasiassa sisällä.

-kun me ollaan kotona meidän pihalla, leikitään ja juostaan, leikitään keppihevosilla

Koululaisten kirjoitelmissa mainitaan yhteiset television tai elokuvien katseluhetket yhtenä perheen yhteisen ajankäytön muotona. Televisiota tai elokuvaa katsoessa ollaan fyysisesti lähekkäin turvallisesti ja samassa tilassa, mutta jääkö läsnä oleminen pinnalliseksi kiinnostavan kuvan seuraamisen sijaan. Tilanteessa ollaan yhdessä, mutta jokainen seuraa itsekseen kuvaa. Television ja elokuvien katselu nousi yhtenä isona toimintona lasten kirjoitelmista esille. Median käyttäminen yhteisenä tekemisenä tulee tässä tutkimuksessa selkeästi esille, sitä myös lapset toivovat. Tuloksista ei käy ilmi, keskustellaanko nähdystä ohjelmasta. Tuloksista voisi kuitenkin tehdä päätelmän osallistuneiden kirjoitusten perusteella, että jutteleminen tärkeys tuloksissa käsittää myös keskustelemisen tärkeyden katsotusta elokuvasta tai ohjelmasta yhdessä jälkikäteen. Muun median käyttämistä perheen yhteisenä toimintona ei tuloksista käynyt esille.

- se kun olemme vain esimerkiksi sohvalla ja katsomme elokuvaa

Kaikista kirjoitelmista nousi esille yhteisen ruokailuhetken tärkeys perheen yhteenkuuluvuutta lisäävänä tekijänä. Tutkimukseen osallistuneiden viidesluokkalaisten lasten kotona syödään päivittäin yhteinen ateria illalla. Tuloksista käy esille yhdessä kirjoitelmassa kirjoitettu erityisen mieleen jäävänä kokemuksena juhlallinen yhdessä ruokailtu jouluruokailu. Tästä opinnäytetyöstä välittyy yhteisen ruokailun merkityksen tärkeys kasvavan koululaisen terveyden kannalta keskeisenä asiana. Tulosten mukaan tutkimukseen osallistuneiden alakoululaisten vanhemmat huolehtivat lastensa ruokailemisesta hyvin.

– hyvää yhdessä oloa on ...yhteinen ruokailu ja muuten vaan jutustelu

Kotitöiden tekeminen yhdessä nousi esille tuloksissa. Lasten mielestä yhteinen puuhastelu on mukavaa. He kuvaavat kirjoittaessaan tekevänsä kotitöitä mielellään. Kotitöinä he mainitsevat perheen arkeen sisältyvät erilaiset askareet, sisällä ja ulkona. Kotitöihin liittyvänä mainittiin eläinten hoitaminen ja navettatyöt. Tutkimukseen osallistujat mainitsevat kotitöiden olevan mukavia ja pitävät niiden tekemistä yhdessä tärkeänä perheen yhteisenä toimintona. Kotitöiden tekemisellä kuvattiin halua auttaa vanhempiaan. Tulosten mukaan viidesluokkalaisten haluavat osallistua omalla työllään perheen arjen puuhiin mielellään.

- *teen mielelläni kototöitä ja navettatöitä*

Perheen yhteisenä tekemisenä tuloksista käy ilmi erilaisten lautapeliin suosio perheen hyvinvointia lisäävänä asiana. Lähes kaikissa kirjoitelmissa mainittiin lauta- ja korttipelit mukavana yhteisenä tekemisenä. Yksi mukava peli nimettiin rummikub,- peliksi, jota perhe mielellään pelaa. Lapset toivoivat lisää lautapeliin pelaamista yhdessä. Tutkimustuloksissa tuli esille myös arjen kiireitten vaikutus myös yhteisiä pelihetkiä vähentävänä seikkana. Tutkimukseen osallistuneet pitivät yhteisten hetkien vähyyttä huonona asiana.

- *ja pelata esimerkiksi lauta- tai korttipelisiä*

Pelit ja leikit, sekä sisällä että ulkona, käyvät esille tutkimustuloksista yhteisen tekemisen muotona. Ulkoilun erikseen mainitsi tuloksissa puolet osallistujista. Pelit ja leikkejä osallistuneet pitivät tärkeinä. Heidän mukaansa merkittävää on, että peleihin tai leikkeihin osallistuu joko koko perhe tai sisarukset. Kirjoituksesta välittyy mukava yhdessä tekemisen meininki, kun koko perhe leikkii yhdessä. Tuloksissa korostuu keskeisinä pihaleikkien hauskuus sekä talvella että kesällä. Talvella tuloksissa mainitaan hiihtäminen ja kesällä leikit, juokseminen tai uiminen. Tutkimustuloksista käy esille myös leikkiminen sisarusten kanssa. Tuloksissa kuvataan legoleikkejä pikkusisarten kanssa mukaviksi. Samoin talviset pihaleikit oli erikseen nimetty mukavana sisarusten kanssa tapahtuvana leikkinä. Tuloksista ei käy esille kavereiden kanssa tapahtuvaa leikkimistä erikseen mainittuna tekemisen muotona.

- *joskus me pelaamme tai leikimme pienempien kanssa joitain hyviä leikkejä*

Kirjoitelmista nousi esille myös arkipäivään liittyvät yhteiset kauppa- ja asiointimatkat. Tutkimukseen osallistuneet kokivat yhteiset kaupassa käynnit tärkeiksi yhteisen ajan käytön muodoksi. Kirjoitelmista käy esille myös yhdessä suunnitellut ja tehdyt lomamatkat tärkeiksi. Osa tutkimukseen osallistuvista kuvaa lähtevänsä aina mielellään talvisin tehtävälle perheen yhteiselle laskettelumatkalle.

- *tykkään käydä perheen kanssa shoppailemassa ja kaupassa*

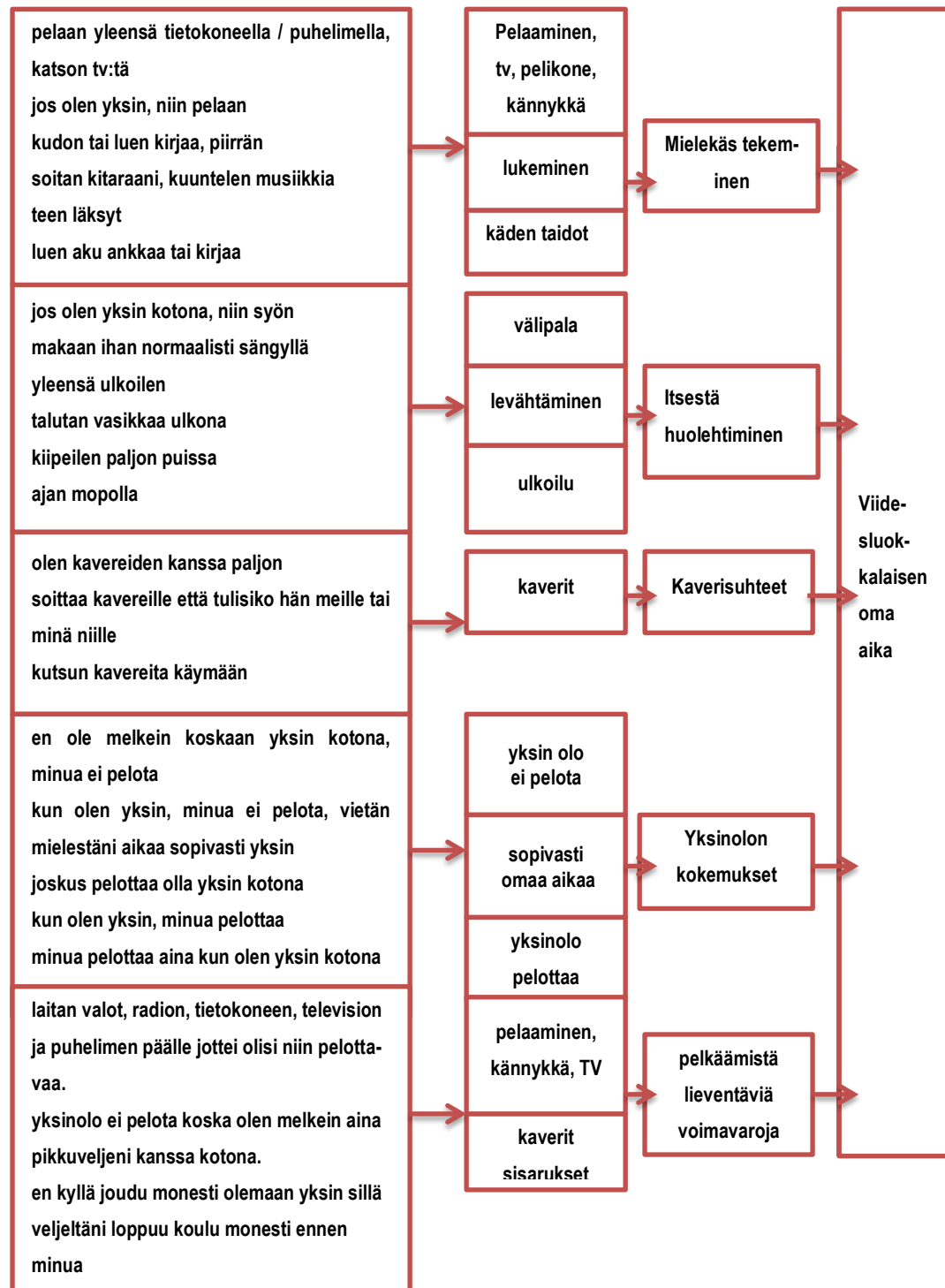
Keskeisenä toiveena tuloksissa käy esille toive yhteisen ajan lisäämisestä perheessä. Viidesluokkalaisten tuloksista käy esille perheen yhteisen ajan vähyyks. Tässä tutkimuksessa viidesluokkalaisista osalla on kokemus, että perheellä on yhteistä aikaa liian vähän ja he toivoivat enemmän yhdessäoloa. Osallistujat kuvaavat yhteisen ajan vähyyden syiksi vanhempien työssä käyminen, harrastusmenot tai perheen jäsenten asumisjärjestelyt. Myös epäsäännölliset työajat vaikuttavat

perheen yhteisen ajan määrään. Työn ja vapaa ajan yhteensovittaminen on haasteellista tulosten mukaan. Tutkimustuloksista nousee esille toive yhteisen ajan lisäämisestä jos harrastaminen tapahtuu useana iltana viikossa. Tuloksissa nousee esille kiire, koska esille oli noussut kokemus, ettei keretä tekemään mitään. Vanhempien väsymys vaikuttaa tulosten mukaan perheen hyvinvointia vähentäväksi, koska vanhemmat eivät esimerkiksi jaksaa pelata lasten kanssa. Tutkimukseen osallistuneet viidesluokkalaiset ilmaisivat jonkinlaista huolta perheen hyvinvoinnin kannalta tai toiveen yhteisen ajan lisäämisestä. Tämä tulos on huolestuttava. Siihen on etsittävä korjauskeinoja.

- *Meidän perheellä on yhteistä aikaa harvoin*

Viidesluokkalaisen oma aika hyvinvoinnin edistäjänä

Hyvinvoinnin kannalta keskeisenä oma aika nousi esille tutkimustuloksista. Mielekäs tekeminen, itsestä huolehtiminen, kaverisuhteet ja yksinolon kokemukset olivat pääasiat. Viidesluokkalaiset osaavat hallita omaa aikaa hyvin.



Kuvio 2 Viidesluokkalaisen oma aika hyvinvoinnin edistäjänä

Kirjoitelmista nousi suurimpana tekemisen alueena pelaaminen tietokoneella, kännykällä tai pleikkarilla ja television katsominen, mitä viidesluokkalainen yksin kotona ollessaan tekee. Suurin osa osallistujista mainitsi erilaisen median käytön olevan varsin tyypillistä jokapäiväisessä elämässä. Tuloksista käy esille, ettei median käyttäminen ole kuitenkaan ainoa tekemisen muoto. Tuloksista ei ilmene minkä verran aikaa päivässä käytetään erilaisen median kanssa päivittäin. Kirjoitelmista kuvastuu erilaisen median olevan kiinnostava ajanviete, joten voi päätellä siihen käytettävän myös aikaa reilummin vapaa- ajasta.

- *jos olen yksin kotona, katson telkkaria, pelaan puhelimella*

Tutkimuksen perusteella koulutehtävien tekemiseen viidesluokkalaiset käyttävät osan yksinolo- ajasta. Tutkimustuloksissa mainittiin kouluun liittyvien asioiden harjoittelemisesta. Ehkä koulutehtävien tekeminen on osa jokapäiväistä tekemistä, etteivät tutkimukseen osallistuneet osanneet läksyjen tekemistä erikseen mainita tässä tutkimuksessa.

- *harjoittelen kouluun liittyviä asioita*

Tuloksista käy ilmi, että viidesluokkalaiset lukevat vapaa- ajalla. Lukemisen tärkeys harrastuksena käy ilmi tuloksissa. Viidesluokkalaiset mainitsevat lukevansa Aku ankkaa tai muita kirjoja. Piirtämistä, koti- tai lemmikkieläimen hoitoa, musiikin kuuntelua ja soittamista tai käsitöiden tekemistä tutkimukseen osallistujat kuvasivat mukavana tekemisenä yksin ollessaan. Tutkimuksesta käy esille että viidesluokkalainen kykenee etsimään itselleen mielenkiintonsa mukaista tekemistä ja täyttämään yksinolon hetkiä mukavalla tekemisellä.

- *yksin ollessani kudon tai piirrän tai kuuntelen musiikkia*

Tutkimustulosten mukaan osallistujat nauttivat välipalaa koulun jälkeen. Viidesluokkalaiset mainitsivat syövänsä koulupäivän jälkeen välipalan. Tuloksista ilmenee ymmärrys välipalan tärkeydestä kasvavan koululaisen päivässä. Tutkimustuloksista ei käy esille mitä tai minkälaista ruokaa koululaiset välipalaksi nauttivat. Monipuolinen ruokailu ja välipalat auttavat säännöllisen ruokailion noudattamisessa. Tämän tutkimuksen mukaan alakoulun oppilaiden monipuolisesta ruokailusta huolehditaan. Tuloksia pohtiessa voi olettaa syömisestä kuuluvan perustoimintoihin, joten saattaa olla, etteivät osallistujat ole osanneet tavallista jokapäiväistä välipalojen syömistä erottaa erillisenä toimintona. Ehkä he katsovat sen liittyvän perheen yhteiseen ruokailuun.

- *jos olen yksin kotona, niin syön*

Koulupäivän jälkeinen lepoaika käy ilmi myös tutkimustuloksista. Tutkimustuloksissa kuvattiin levähtämisen tärkeyttä koulupäivän jälkeen. Rentoutuminen joskus rankain koulupäivän jälkeen on tärkeää osallistujan mielestä. Tutkimustulosten mukaan rentoutumisen merkitystä koulupäivän jälkeen kannattaa muistuttaa kasvavalle koululaiselle.

- *makaan ihan normaalisti sängyllä*

Tuloksista ilmenee ulkoilemisen tärkeys osalla tutkimukseen osallistuneista. Ulkona viidesluokkalaiset ovat joko yksin tai kavereiden tai sisarustensa kanssa. Tulosten mukaan ulkona leikittiin tai ulkona oleminen liittyy harrastuksiin. Tutkimustuloksissa kuvattiin tarkasti esimerkiksi kipeilyä ulkona tapahtuvana toimintona tai ulkoilemisen tapahtuvan lemmikin kanssa useita kertoja päivässä. Tulosten mukaan ulkoileminen on kivaa puuhaa. Tutkimustuloksissa ulkoilemisen ja liikumisen tärkeys saattaa olla jäänyt myös huomioimatta kirjoituksissa, sillä nehan on yksi luonnollisista päivittäisistä asioista. Toisaalla tuloksissa käy ilmi, että osallistujilla on paljon liikunnallisia harrastuksia, joten voi olettaa päivittäisen liikuntamäärän täyttyvän. Tulosten mukaan erilaisten pelien pelaaminen ja median käyttö nousivat suurena osana alueena esille, joten ulkoilun ja liikunnan merkitystä kannattaa korostaa.

- *ajan mopolla...tai oon ulkona...tai talutan vasikkaa*

Viidesluokkalaisten päivään kirjoitelmien mukaan sisältyy kavereiden kanssa olemista. Kaveruuden merkitys korostuu kirjoitelmista. Tutkimustuloksien mukaan omien kavereiden kanssa löytyy monenlaista puuhastelua, ollaan yhdessä, leikitään tai pelataan. Kirjoittajat kuvaavat, että kavereiden kanssa ollaan vastavuoroisesti kaikkien kotona. Tulosten mukaan kavereiden kanssa saadaan yksinoloa vähemmäksi sillä aikaa kun vanhemmat ovat työssä. Tuloksista nousi esille myös omien sisarusten kanssa oleminen. Tuloksista käy esille, että lähes kaikilla on kavereita koulussa ja vapaa ajalla.

- *mutta olen kavereiden kanssa paljon*

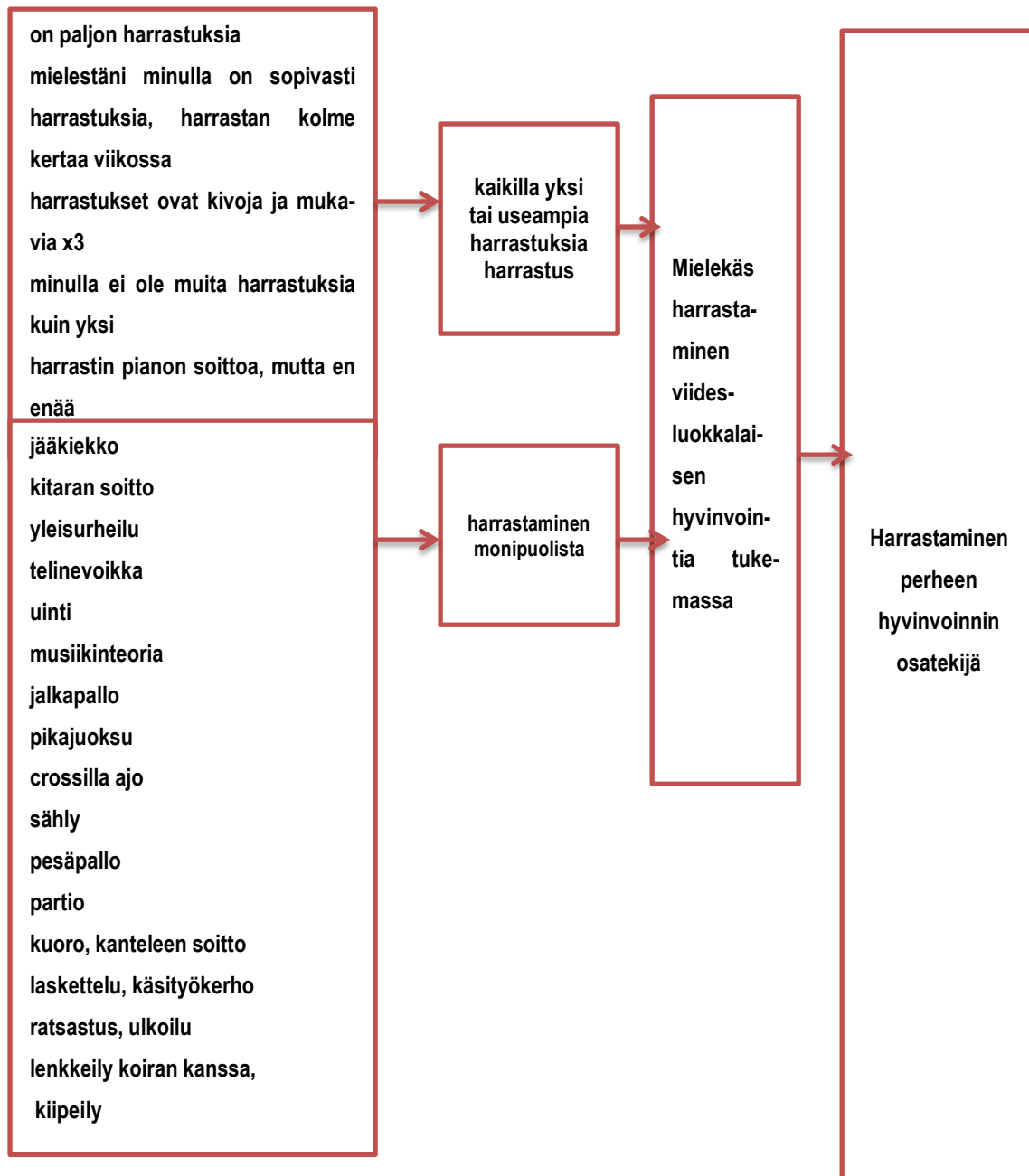
Kuvion kaksi mukaan yksin olemisen kokemuksesta kirjoitettiin tutkimusaineistossa usealla tavalla. Tulosten mukaan osa ei kokenut olevansa liikaa yksin, sitä kuvattiin että viettää aikaa sopivasti yksin tai en ole paljon yksin. Tutkimukseen osallistujat kuvasivat löytäneensä yksin olemisen ajalle erilaista tekemistä, muun muassa lukeminen, ulkoilu, mukava puuhastelu tai pelaaminen, jolloin kokemus yksinolosta ei tuntunut pahalta. Osassa kirjoitelmista nousi esille pelko olla yksin. Viidesluokkalaiset kirjoittivat, että pelottaa aina kun olen yksin kotona. Tuloksien mukaan pelon

voittamiseksi oli keksitty erilaisia keinoja. Tässä tutkimuksessa näitä olivat valot päälle, tietokone ja televisio päälle, radio auki, puhelin tai lukeminen. Tutkimustulosten mukaan voimavarana koettiin sisarukset tai kaverit, joiden avulla tai kanssa yksin olemisen pelko lievenee.

- *kun olen yksin, minua ei pelota, vietän mielestäni aikaani sopivasti yksin*

Harrastamisen perheen hyvinvoinnin osatekijänä

Tuloksista käy ilmi, että kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli ainakin yksi mieleinen harrastus. Viidesluokkalaiset harrastavat monipuolisesti.



Kuvio 3. Harrastaminen perheen hyvinvoinnin osatekijänä

Tutkimustuloksista käy ilmi, että viidesluokkalaisten harrastavat monipuolisesti. Tulosten perusteella voi sanoa viidesluokkalaisten pitävän harrastuksistaan. Tutkimukseen osallistuja kirjoittaa harrastuksia olevan kolme kertaa viikossa ja joskus enemmänkin. Tulosten mukaan harrastaminen on mukavaa. Harrastusten luonne vaihteli, yleisimpiä olivat liikunnalliset harrastukset, kuten yleisurheilu, telinevoimistelu, uinti, jääkiekko, jalkapallo tai ratsastus. Harrastukset on listattu kuvioon kolme kaikkien tutkimukseen osallistuneiden antamien tietojen perusteella. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneet eivät laittaneet harrastuksiaan tärkeysjärjestykseen. Tuloksien mukaan poikien harrastukset ovat liikunnallisia ja tyttöillä on enemmän myös muita harrastuksia.

- *harrastan kitaransoittoa, yleisurheilua, telinevoimikkoa, uintia ja musiikin teoriaa*

Tulosten mukaan sopivan harrastuksen löytämiseksi osa osallistujista oli vaihtanut harrastusta. Kirjoitelmista käy esille, että muutama koululainen pohti uuden harrastuksen aloittamista. Tuloksista ilmenee, että lähes jokaisella tutkimukseen osallistuvalla on useampi kuin yksi harrastus. Tuloksien mukaan osallistujat ovat tyytyväisiä erilaiseen harrastusten määrään. Toiset osallistuneista olivat tyytyväisiä yhteen harrastukseen. Tulosten mukaan harrastamista voidaan vaihtaa, ellei se miellytä. Mielekkään harrastamiskohteen löytäminen oli osalle haasteellista. Tuloksissa ei selvinnyt tarkempia syitä harrastamisen lopettamiseen tai uuden harrasteen aloittamisen mahdollisiin esteisiin.

- *aion kyllä lopettaa pesäpallon ja aloittaa jalkapallon*

Tuloksista ilmenee myös se, että jos koululaisella on harrastusmenoja useana iltana viikossa, hän kokee, että perheellä on yhteistä aikaa harvoin. Vaikka harrastukset ovat viidesluokkalaisten mielestä mukavia, osa viidesluokkalaista ilmaisi väsymystä harrastamiseen liittyen, mikäli harrastuskertoja on useita viikossa. Toisaalta tutkimustuloksista käy esille koko perheen sitoutuminen harrastamisen pariin, jolloin sen voi käsittää myös perheen yhteiseksi ajanvietteeksi, mikäli harrastaminen on lapsen toiveiden mukaista. Tuloksissa oli ristiriitaa, koska siinä koettiin myös useat harrastuskerrat viikossa sopiviksi ja harrastaminen mukavaksi. Kasvavan koululaisen kehitystasossa, jaksamisessa tai harrasteen mielenkiintoisuudessa ja vapaaehtoisuudessa saattaa olla selittäviä tekijöitä, jotka selittäisivät tätä vastakkaista tutkimustulosta. Toisaalta tuloksista ilmenee kiireen tuntu, väsymys ja toive lisätä vapaata yhdessäoloa.

- *meillä on yhteistä aikaa harvoin, koska harrastamme xxxx*

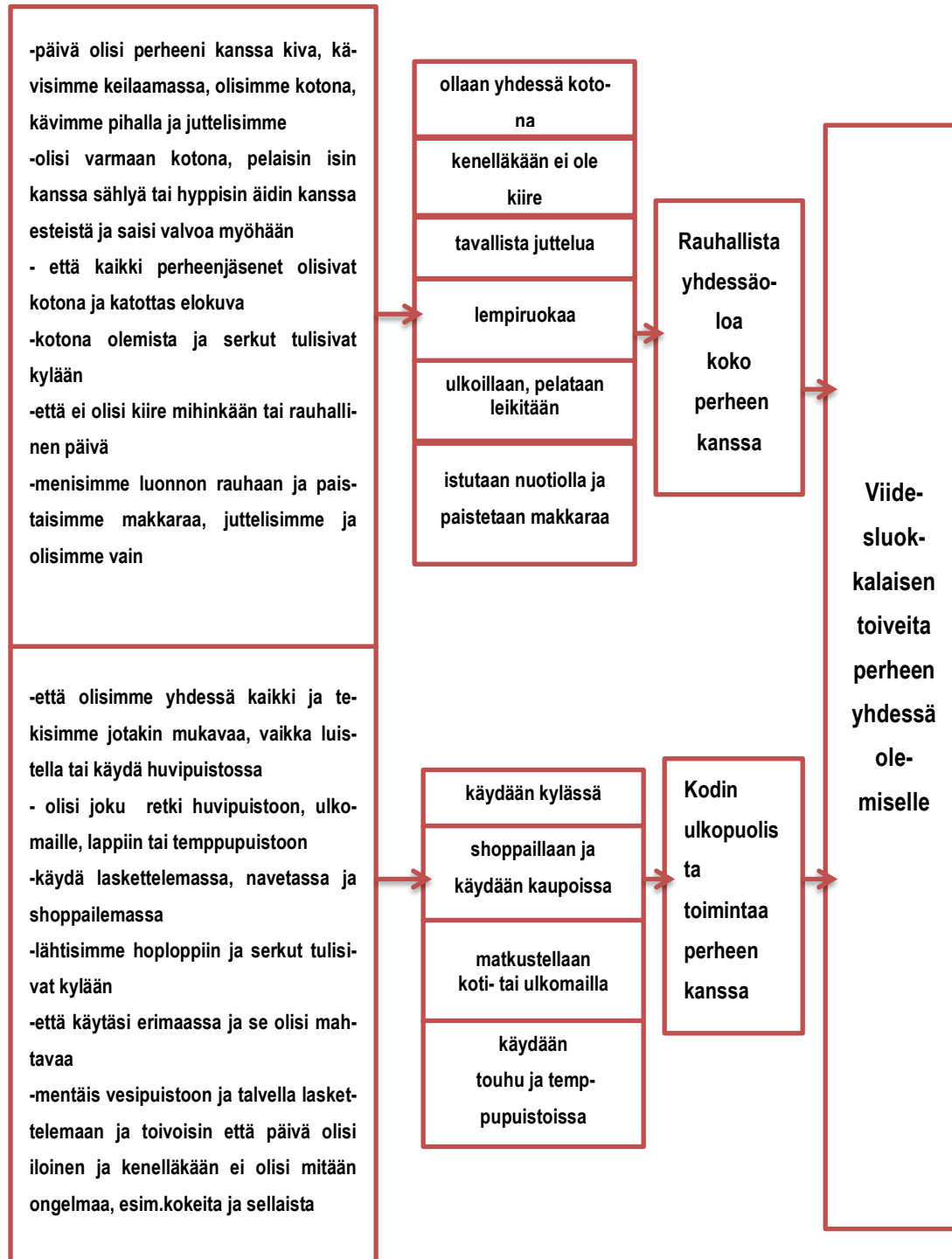
Tutkimustulosten perusteella viidesluokkalaisilla oli myös harrastuksia, joita he suorittivat lemmikkieläinten kanssa tai ulkoilun ja liikunnan parissa. Myös käsityöt, piirtäminen, laulaminen ja soit-

taminen olivat mukavia harrastuksia viidesluokkalaisten mielestä. Hyvä asia on, että tutkimukseen osallistuvilla oli kaikilla jokin harrastus tai useita harrastuksia sekä harrastaminen on pääsääntöisesti liikunnallista toimintaa tulosten mukaan.

- *Minä harrastan koiran kanssa lenkkeilyä ja käyn joka viikko ainakin neljä kertaa koirani kanssa lenkillä.*

Viidesluokkalaisten toiveita perheen yhdessä olemiselle

Tutkimustulosten mukaan suuriosa viidesluokkalaisten toiveista ovat helposti toteutettavia, halpoja ja perheen hyvinvointia tukevia.



Kuvio 4. Viidesluokkalaisten toiveita perheen yhdessä olemiselle

Puolet tutkimukseen osallistuneista toivoi toivepäivänsä olevan rauhallista yhdessä olemista kotona. Tutkimustuloksista ilmenee toive kaikkien perheenjäsenten kotona olemisesta ja että kenelläkään ei olisi kiirettä. Tutkimukseen osallistuneet toivoivat vanhempien läsnäoloa ja tavallisista asioista juttelemista. Tulokset ovat samansuuntaiset kuin kuviossa yksi, jossa osallistujat toivat esille kiireettömän yhteisen ajan merkityksen perheen hyvinvoinnille. Tulosten mukaan viidesluokkalaisten eivät odota suuria asioita. Kuvion neljä mukaan tavallinen turvallinen yhdessä oleminen ja keskustelu ovat sitä paras toive yhdessä olemiselle.

- *että menisimme luonnon rauhaan ja paistaisimme makkaraa, juttelisimme ja olisimme vain*

Viidesluokkalaisten kirjoituksista käy ilmi perheen yhteisen ulkoilun ja yhdessä olon merkitys. Koululaiset toivoivat yhteistä tekemistä kuten luistelua, keilaamista, pihaleikkejä tai rauhallisia luontoretkeä yhdessä perheen kanssa. Tuloksista ilmenee, että heidän mielestään se olisi kivaa ja toiveena, että koko perhe osallistuu. Tulosten perusteella voi sanoa viidesluokkalaisten toivepäivän toiveet ja yhdessä tekeminen merkitys ovat samansuuntaisia ja vanhempien toteutettavissa ilman rahan käyttöä.

- *toivepäivä perheeni kanssa olisi varmaan kotona. Olisi kiva pelata isin kanssa sählyä tai hyppiä äidin kanssa esteitä*

Tutkimustulosten perusteella tuloksista ilmenee kodin ulkopuolisen toiminnan olevan unelmapäivänsä toiveena. Kuviossa neljä on mainittu shoppailu, vierailut sukulaisten luona, matkat kotimaassa, vesi- ja tempoppuistoissa käynnit tai ulkomaan matkat toiveikseen. Tulosten mukaan nämäkin toiveet toivottiin tehtävän koko perheellä. Tuloksista voi päätellä koko perheen tekemiset yhdessä ovat osallistujien mielestä tärkeitä. Useimmissa kirjoitelmissa toivepäivän kuvattiin tapahtuvan kesällä. Tuloksissa toivottiin talvista laskettelureissua, koska se olisi niin mukavaa.

- *toivepäivä perheeni kanssa olisi joku retki huvipuistoon, ulkomaille, lappiin tai jonkin tempoppuistoon*

1 TULOSTEN TARKASTELUA JA POHDINTAA

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli selvittää, millaista on perheen yhteinen aika? Tutkimustuloksien mukaan perheen yhteisen aika perheen arjessa korostuu. Lasten kokemukset vanhempien huomiosta nousevat vahvasti esille. Tutkimukseen osallistujat toivovat kiireettömiä yhteisiä hetkiä arkeen eniten. Silloin oltaisiin yhdessä, keskusteltaisiin tai rauhoituttaisiin hetkeksi arjen kiireiden keskellä. Viidesluokkalainen toivoo tulosten mukaan vanhemman läheisyyttä, huomiota ja keskustelemista jokapäiväisistä asioista. Tulokset olivat yhteneväisiä Innasen väitöskirjan mukaan. Innanen (2001) väitöskirjassaan totesi, että kasvaminen ei edellytä pelkkää eteenpäinmeno-
noa, saavutuksia tai erityisiä vaiheita. Kasvavan lapsen ja vanhemman suhteessa oli parasta läheisyyttä olla tekemättä mitään ja mahdollisuus kahdenkeskisiin hetkiin äidin tai isän kanssa. Parasta on hetki jolloin vanhempi on läsnä ja muuta ei tapahdukaan. Nuoret muistavat tutkimuksessa parhaiten äidin kotoa tavallisten askareiden parista ja isän parhaimmillaan onkikaverina tai muista tavallisista askareista.

Väljiesiö (2010) ja Paavola (2014) opinnäytetöissään on saanut samansuuntaisia tuloksia. Heidän tutkimuksista käy esille, että nuoret nauttivat vanhempien jakamattomasta huomiosta. Lapset ja nuoret mainitsivat kiireettömän ajan viettäminen perheessä huippukokemuksena. Yhteenkuuluvuuden tunne muodostuu yhteisestä tekemisestä ja yhdessä olosta, jota tulisi olla riittävästi. Yhdessä oleminen on monille vanhemmille vaikeaa tutkimusten mukaan. He eivät tiedä, millaista yhdessäolo voisi olla. Voisiko se olla vain arkista yhdessä puuhastelua tai vain olemista yhdessä?

Kyrönlampi- Kylmänen (2010, 47–49) toteaa, että lapset ja työ kilpailevat vanhempien ajasta. Vanhempien tuntema syllisyys kalvaa mieltä. Perhe- elämän kautta vanhemmat eivät saa samanlaista arvostusta osakseen ja perhe- elämä saattaa jäädä kotona helposti työelämän varjoon. Samaan aikaan lapset kasvavat ja jäävät kaipaamaan kiireettömiä hyvän olon hetkiä vanhempien kanssa. Tässä tutkimuksessakin osallistujat mainitsivat kiireisen arjen, työn ja harrastusten yhteensovittamisen vaikuttavan heikentävästi perheen vapaa- aikaan. Arki tuntui osallistujien mielestä liian kiireiseltä. Aikaa vain olemiseen ei löytynyt tai sitä varjosti väsymys, jolloin yhteisen ajan viettäminen ei ollut riittävän hyvää.

Rissanen (2004) pro gradu tutkielmassaan pohti, voiko yhteisen tekemisen korvata laatuajalla vai olisiko yhteinen tavallinen arkielämä askareineen parempi vaihtoehto lasten ja vanhempien yhteis-

sen ajan käytölle. Harvoin hetkiin panostaminen ei voi korvata vanhemman poissaoloa tai sen vaikutuksia. Rissanen pohtii tutkimuksessaan, voiko vanhemmuus olla kadoksissa. Kinnusen ja Maunon (2002, 105.) mukaan vanhempien ja lasten yhteistä aikaa ei voi korvata sen laadulla. Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää on sisällyttää arkipäivän yhteisiin puuhiin ja tekemisiin lapsen kuuntelemisen ja huomioimisen. Näillä luodaan huolenpidon ja turvallisuuden ilmapiiri. Tutkimustuloksissa viidesluokkalaisten kokemukset arjen askareisiin osallistumisesta ja yhteisistä puuhista olivat samansuuntaisia Rissasen ja Kinnunen & Maunon tulosten mukaan. Yhteiset tekemisen toiveet olivat tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistujien mielestä hyvin tavallisia arkisia puuhia, muun muassa kotitöiden tekemistä yhdessä, yhteistä ulkoilua, pelaamista ja leikkimistä sekä kaupassa käyntejä. Kyrönlampi- Kylmänen (2010, 42) toteaa tärkeänä, että vanhemmat opettaisivat lapsia arvostamaan arkea. Tutut menot ja rutiinit ovat osa hyvää arkea. Asiat, mihin koululaiset ovat tottuneet tuovat turvaa ja ovat helposti ennakoitavissa. Kirjoittajan mielestä tasapainoinen ja rauhallinen arki ovat lasten mielestä arvokasta. Kyrönlampi- Kylmänen korostaa, ettei elämä saa olla liian ohjelmoitua, sen pitäisi rakentua olemisen ja tekemisen ehdoilla. Perheessä parhaat asiat tehdään kaikessa rauhassa ilman kiireitä. Kirjoittaja kannustaa vanhempia panostamaan läsnäoloon ja tekemättömyyteen.

Tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat yhteistä aikaa heikentävistä kokemuksista. He toivat esille yhteisen ajan vähyyteen liittyviä asioita. Myös vanhemman väsymys osallistujien mielestä oli hyvinvointia heikentävä asia. Myös arkipäivän kiireet mainittiin yhteistä aikaa heikentävänä. Kuitenkin hetki kasvavan lapsen kanssa yhteistä tekemistä tehden ei vie aikaa paljon ja toisi hengähdys hetken myös aikuiselle. Samansuuntaisia tuloksia nousee esille Tuonosen (2008,16) selvityksessä, lasten ja nuorten omien oikeuksiensa toteutumisesta, todettiin, että ne lapset, jotka löysivät kodin ja perheen asioista parannettavaa, toistivat tuloksissa toistuvasti yhteisen ajan vähyyttä. He toivoivat saada enemmän aikaa olla kotona vanhempien kanssa.

Toisena tutkimustehtävänä oli millaista on lapsen yksin olon aika kotona? Yllättävää tuloksissa oli, että yksin olemisen kokemukset vaihtelivat tutkimustuloksissa. Selittävänä tekijänä voisi olla koululaisen persoonaan tai kehitystasoon liittyvät asiat. Tuloksista pääsee kolmenlaiseen käsitykseen, osaa koki yksin olemista olevan riittävästi, osaa ei pelottanut ja lopuilla oli kokemuksia olla yksin kotona ja pelätä. Oman ajan merkitys nousi tuloksista esille. Osallistujat olivat löytäneet mielekästä tekemistä, itsestä huolehtimista välipalan, levon tai ulkoilun merkeissä ilmaistiin tuloksissa. Kaverisuhteet vaikuttivat olevan kunnossa ja ilahduttavaa oli, että kaikki olivat löytäneet ainakin yhden hyvän kaverin. Tuloksista käy esille viidesluokkalaisten oma aika hyvinvointiin kuuluvana, läheisenä ja tärkeänä asiana. Veijalaisen (2008,59) väitöskirjassa oli tutkijaa mietityttänyt

tutkimukseen osallistuneiden lasten yksinolo iltapäivisin ja pitäisikö huolta aiheuttavalle asialle tehdä jotakin. Kuitenkin hän toteaa että hänen tutkimukseensa osallistuneet voivat hyvin ja suuria huolestuttavia seikkoja ei ollut ilmennyt. Viidesluokkalaisten hyvinvointiselvityksessä (2014) todettiin yksinäisyyttä olevan enemmän niillä osallistuneilla, jotka viihtyivät median ääressä enemmän. Jokikokon & Kilpala (2015) opinnäytetyön mukaan lapsi on hyvinvoiva, kun kotona ja koulussa asiat ovat hyvin. Myös mielekäs tekeminen vapaa-ajalla edisti hyvinvointia. Koululaiset kokivat sosiaalisten suhteiden ongelmien tai yksinäisyyden vaikuttavan heikentävästi hyvinvointiinsa. Heidän opinnäytetyön tulosten mukaan yksinäisyyttä koettiin jos koululaiset joutuivat olemaan yksin kotona tai eivät jostain syystä voineet olla kavereidensa kanssa. Tämän tuoreen opinnäytetyön tulokset ovat paljon yhteneväisiä oman opinnäytetyöni kanssa.

Kolmantena tutkimustehtävänä oli millaisia harrastuksia viidesluokkalaisten on? Mielekäs harrastaminen nousi tämän opinnäytetyön tuloksista esille. Harrastaminen yksin tai perheen yhteisenä harrastamisena lisää perheen hyvinvointia ja yhteenkuuluvuutta. Viidesluokkalaisten oli kaikilla ainakin yksi harrastus, useimmilla monta mielekästä harrastusta. Veijalainen (2008) on väitöskirjansa tuloksissa todennut suosituimmiksi harrastusmuodoiksi erilaisen kerhotoiminnan, johon joka kolmas lapsi osallistui. Tulokset poikkeavat oman opinnäytetyöni tuloksista, koska niissä ei kerhotoiminta erillisenä tullut esille. Toisaalta voi olettaa osan harrastusten kuuluvan kerhotoimintaan, esimerkiksi liikunnalliset tai käsityöharrastukset. Yleisimpiä tutkimukseni harrastemuotoja olivat liikunnalliset harrasteet sekä tyttöjen että poikien vastauksissa. Veijalaisen tuloksissa urheilulliset harrastukset olivat suosituimpia poikien keskuudessa. Veijalaisen työn tuloksissa todettiin myös, että jokaisella lapsella oli keskimäärin yksi harrastus. Veijalainen oli huolissaan koska kolmasosalla ei ollut harrastusta ja siten he ovat ilman harrastamisen suojaavaa vaikutusta murrosiässä.

Tämän työn tuloksissa nousi esille myös väsymys harrastamisen huonona puolena ja harrastuskertojen useus viikkoa kohden. Veijalaisen (2008) väitöskirjassa todetaan lasten aloittaneen harrastuksen omasta halustaan ja jatkavan harrastamista koska se on kivaa. Paavola (2014,27) opinnäytetyön tuloksissa pohditaan harrastamisen vaatimuksia ja saavutuksia, jotka joskus voivat olla lähellä vanhempien omia etuja. Lapset haluavat vanhempiensa hyväksyntää ja yrittävät parhaansa ja kiinnostus harrastamiseen loppuu vähitellen. Vanhempien tehtävä on seurata lastensa kiinnostuksen kohteita ja ohjata lasta harrastamaan sitä mikä ilahduttaa ja kehittävät lasta. Tämän asian huomioiminen on tärkeää, jos lapsi kokee väsymystä harrastamiseen liittyen. Paavolan (2014,55) mukaan perheen viettäminen yhdessä aikaa harrastamisen parissa on yksi yhdessä olemisen muoto ja se on merkityksellistä lapselle. Opinnäytetyössäni korostui viidesluokkalaisten toive samansuuntaisesta yhdessä tekemisestä.

Neljäntenä tutkimustehtävänä oli etsiä vastauksia kysymykseen millaisia asioita viidesluokkalainen toivoo perheen yhdessäololta? Tutkimustuloksista nousi esille viidesluukkalaisten toiveet perheen yhdessä olemiselle. Tämän osion tulokset olivat paljon samankaltaisia ensimmäisen osan tulosten kanssa, joten niitä on hieman vaikea erottaa toisistaan. Suuriosa tuloksista olisi helposti järjestettävissä, ne olivat toteutettavissa pienellä budjetilla tai ilman rahallista panostusta. Pääosa osallistujista toivoi rauhallista yhdessäoloa koko perheen kanssa retkeilyn, leikkimisen, pelaamisen tai vaan yhdessäolon keinoin. Juttuleminen asioista koettiin tärkeänä. Tuloksissa toivottiin myös matkustelua koti- ja ulkomailla, kyläilyä, ostoksilla käymistä ja muuta kodin ulkopuolista toimintaa. Samansuuntaisia tuloksia olivat Jokikokko & Kilpala (2015, 26) saaneet opinnäytetyössä esille. Yhteisen tekemisen keinoiksi Paavolan (2014,29.) tuloksissa oli lasten toiveita unelmapäivälle. Nämä tulokset olivat yhdensuuntaisia omien tulosteni kanssa. Voikin todeta lasten toiveiden olevan tärkeitä, suureksi osaksi helposti toteutettavissa olevia yhteistä tekemistä.

1.1 Terveystietäjä perheen hyvinvoinnin tukijana

Terveystietäjän työssä korostuu terveyden edistämisen osaaminen. Voimavarojen, omatoimisuuden ja asiakkaan terveystietoisuuden lisääminen, vahvistaminen ja sairauksien ennalta ehkäiseminen kuuluvat terveystietäjän osaamiseen. (Heikkinen 2009,14; Haarala 2015, 20) Kouluterveystietäjän työn yhtenä haasteena on perheen ja koululaisen hyvinvoinnissa tapahtuvien muutosten havaitseminen ja tukeminen. Tässä työssä pohdin terveystietäjän osuutta perheen hyvinvoinnin tukijana opinnäytetyön tulosteni pohjalta.

Koko perheen hyvinvoinnin kehittäminen ja laatu lähtee siitä, kuinka vanhemmat ymmärtävät hyvinvoinnin ja mitä he ovat valmiita sen eteen tekemään. Tämän opinnäytetyön tulokset antavat lasten kokemuksista heidän mielestään tärkeistä perheen hyvinvointia tukevista asioista. Lisäksi useista muista tutkimuksista saadaan tutkittua tietoa ja kehittämisen suuntaviivoja terveystietäjätyöhön. Opinnäytetyön tulosten perusteella lasten hyvinvointikokemukset ovat pysyneet samansuuntaisina, joten terveystietäjän antamia ohjauksen ja neuvonnan keinoja täytyy kehittää edelleen. Laajoja terveystarkastuksia on kehitetty vastaamaan nykyajan tarpeita. Kouluterveydenhuollon laatusuositus ohjaa työskentelyä ja resursointia ja työn kehittämistä. Kouluterveystietäjä on avainasemassa, sillä hän kohtaa useimmat perheet ja siksi kouluterveydenhuollolla on

tärkeä rooli ennaltaehkäisevässä työssä. Kouluterveydenhoitaja voi kertoa, ohjata ja neuvoa perhettä ja vanhempia yhteistyössä pohtimaan keinoja perheen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, parantamiseen ja vanhemmuuden tukemiseen. Honkanen väitöskirjassaan (2008,235) korostaa kouluterveydenhoitajan olevan lapsen hyvän ja hyvinvoinnin asiantuntijan. Työssä tarvitaan rohkeutta ja kykyä ottaa vaikeitakin asioita puheeksi. Kouluterveydenhoitajalla on käytössään monia työvälineitä työnsä avuksi. Näiden käyttämistä käytetään neuvonnan ja perheen tilanteen selvittämisessä. (Haarala ym. 2015, 20; Tervaskanto-Mäkinen 2015, 6-177, 289.) Koululaisten kokemuksiin perustuvaa arvokasta tietoa kannattaa hyödyntää muun tutkitun tiedon ohella perheen hyvinvoinnin tukemisen kehittämisessä.

Koululaista pystytään parhaiten auttamaan tukemalla hänen vanhempia, mutta koululaisen oma tukeminen on myös tärkeää. Asiakkaan voimavarojen löytäminen ja vahvistaminen ovat kouluterveydenhoitajan osaamisaluetta. Laajassa terveystarkastuksessa vanhemmuutta tuetaan keskustelun, ohjauksen ja neuvonnan avulla. Terveystarkastuksen etukäteen täytettävässä kyselyssä selvitetään lisäksi, onko perheellä sairautta, masennusta, alkoholin käyttöä, väkivaltaisuutta tai taloudellisia huolia. Näin terveydenhoitaja pystyy kohdentamaan ohjauksen ja neuvonnan perheen tarpeisiin ja löytämään parhaat ratkaisut perheen hyväksi. Vanhemmuutta tukee myös terveydenhoitajan antama tieto lapsen kasvusta ja kehityksestä. Vanhempien kannustaminen kasvatustyössä on erittäin tärkeää. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan vanhemmuuteen liittyviä asioita tulee korostaa ohjauksessa vieläkin enemmän. Useissa kunnissa on laadittu hyvinvointisuunnitelma kuntalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi, kehittämiseksi ja osallistaa kuntalaiset oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja parantamiseen. (THL. Kouluterveydenhuolto 2014.)

Kouluterveydenhoitajan tekee yhteistyötä vanhempien ja muun kouluhenkilöstön kanssa koululaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Kouluterveydenhoitaja on työssään terveydenedistämisen asiantuntija ja toimii kouluyhteisössä moniammatillisen työryhmän yhtenä asiantuntijana. Koululaisen hyvinvoinnin tukemiseen saatetaan tarvita muita työryhmän jäseniä, kuten kuraattoria tai koulupsykologia, joiden palvelujen pariin terveydenhoitaja ohjaa tarvittaessa. Kouluterveyskyselyn 2013 mukaan nuorten mielikuva oppilashuollon palveluiden saatavuudesta oli helpottanut. Voikin olettaa, että valtioneuvoston asettama asetuksen myötä on parantanut terveydenhoitajan saatavuutta koululla. Resursseihin on panostettu ja terveydenhoitajan toimia on lisätty. Tilannetta on saatu koululaisten ja perheiden kannalta parannettua, toki perusteellisempi hyvinvointia edistävä työ vaatisi vieläkin enemmän työntekijöitä moniammatillisen työn tueksi. (Honkanen 2008, 206–209; Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2014, 50.)

Kouluterveydenhoitajan on koululaisen ja hänen perheensä hyvinvoinnin asioissa rinnalla kulkija, ohjaaja ja tukija, miksei myös innostaja kokeilemaan jo vanhoja hyviä keinoja hyvinvointia lisäämään tänä suorittamisen aikakautena. Kouluterveydenhoitaja toimii työssään myös koululaisen äänen esille tuojana työssään vanhempien ja kouluhenkilöstön kanssa. Tärkeä tehtävä on luoda koko perheelle turvallinen, välittävä ja luottamuksellinen ilmapiiri, tunne siitä, että perheen asiat ovat huomioitu mahdollisimman hyvin perheen hyvinvoinnin kannalta.

1.2 Tutkimusmenetelmän arviointia

Opinnäytetyön tuloksissa nousee esille osallistuvien lasten määrä. Luokassa oli 22 oppilasta, joista 12 oli saanut luvan kirjoittaa tarinan opinnäytettäväni varten. Kolmella viidennen luokan oppilaalla oli luonnollinen syy olla kirjoittamatta. Kaikkien lasten vanhemmille oli lähetetty sekä wilma-viesti että kirjallinen lupakaavake. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimusaiheen ja tulosten kannalta olisi ollut hyvä saada kattava osallistuminen tähän opinnäytetyöhön. Pitivätkö vanhemmat aiheesta liian yksinkertaisena tai eivätkö he halunneet lapsensa luovuttavan perheen tietoja ja tapoja perheen hyvinvoinnin kehittämiseksi tämän opinnäytetyön kautta. Seitsemän osallistumatonta kokonaismäärästä on mielestäni pohtimisen arvoinen asia.

Laadullinen tutkimus on mielestäni sopiva lähestymistapa, kun halutaan tietoa koululaisten kokemuksista. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa kokemuksiin perustuvaa tietoa kouluterveydenhoitajan työvälineeksi viidesluokkalaisten ja hänen perheensä ohjaukseen ja neuvontaan perheen hyvinvoinnin kysymyksissä sekä kouluhenkilöstön käyttöön esimerkiksi kodin kanssa tehtävään kasvatustyöhön. Tavoitteena on myös, että sen tulosten avulla voidaan kehittää kouluterveydenhoitajan työtä alakoululla. Opinnäytetyön tulosten perusteella kouluterveydenhoitajan työtä ja menetelmiä kannattaa kehittää. Lasten kokemustietoa kannattaa tuoda esille.

Viidesluokkalaisten antama tieto kirjallisessa tarinamuodossa oli onnistunut aineiston keruumenetelmä. Sain kaksitoista erilaista tarinaa. Mielestäni sain paljon arvokasta aineistoa. Sisällönanalyysi on hyvä laadullisen aineiston analyysimenetelmä. Aineistoni analyysin tekeminen ei sujunutkaan niin helposti kuin olin suunnitellut. Aineiston pelkistäminen ja sen saattaminen luettavaan muotoon vei aikaa. Analyysin aikana tutkimustehtävät tarkentuivat ja työni tavoitteet ja tehtävä selkeytyivät. Tutkimuksen osallistuvien näkökulman ymmärtäminen vaatii aikaa ja laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimukseen osallistujan näkökulmasta. Heidän antamansa

kokemustieto ei muuntunut tutkimuksen teon aikana. Opinnäytetyöni tuloksiin olen tyytyväinen, ne ovat viidesluokkalaisten kokemuksiin perustuvaa kokemustietoa. Tätä tietoa voidaan soveltaa kouluterveydenhoitajan työssä. Valitsemani tutkimustyön menetelmä oli oikea, tällä tavoin sain vastaukset laatimiini tutkimustehtäviin tässä opinnäytetyössä.

1.3 Oman oppimisprosessin arviointia

Opinnäytetyön aloitusvaiheessa oli aiheita useita, mutta lopullisen aiheen varmistuttua aloin innostuneesti etsimään tietoa perheen hyvinvoinnista ja lasten kokemuksia perheen arjesta. Tutkittua tietoa löytyi paljon ja olikin hieman vaikeaa rajata näkökulmaa kouluterveydenhoitajan työhön. Tutkittua kokemuksiin perustuvaa tietoa oli kasvatustieteiden puolelta saatavissa runsaasti. Olen työssäni käyttänyt myös sitä lähteenä soveltuvilta osin.

Tein opinnäytetyöni yksin, joten koko työni aikana ei ollut sitä toista, jonka kanssa jakaa kokemuksia ja jolta kysyä neuvoja. Sain työharjoitteluohjaajaltani luvan käydä esittelemässä työtäni ja häneltä sain vertaistukea työni alkuvaiheessa. Myös työni ohjaajat ovat antaneet arvokasta ohjausta opinnäytetyön tekemisen aikana ja tukeneet työni loppuun saattamisessa. Ammatillinen kasvuni, päätöksentekotaitoni ja oman työn suunnittelu ja johtaminen ovat kehittyneet tämän työn tekemisen myötä.

Valitsin aineiston keruumenetelmäksi kirjalliset tarinat, se oli hyvä valinta ja työn tekeminen oli mielenkiintoista. Sisällön analyysimenetelmän hallinta on mielestäni syventynyt. Opinnäytetyön tekeminen asettaa omat haasteensa ja työni ei valmistunutkaan nopeammassa aikataulussa kuin oli suunnitelma. Opinnäytetyölle kannattaa laatia väljä aikataulusuunnitelma. Matkan varrella saattaa tulla yllättäviä asioita, joiden vuoksi viivästymisiä tapahtuu. Kaiken kaikkiaan olen nyt tyytyväinen lopputulokseen ja uuden oppimiseen kun työni alkaa olla valmis.

Oman ammatillisen kehittymisen kannalta olen pohtinut paljon opinnäytetyöni tuloksia. Tulokset yllättivät. Tulokset syvensivät käsitystäni terveydenhoitajan tärkeimmästä työtehtävästä ja työtavasta. Tässä työssä tulokset on esitetty juuri sellaisenaan kuin viidesluokkalaisten ovat ne kokeneet. Tieteellisessä tutkimuksessa tärkeintä on olla rehellinen, ei välttämättä tuottaa uusia tuloksia vaan opinnäytetyön tulokset voivat vahvistaa jo tiedettyjä tärkeitä asioita. Tulevana terveydenhoitajana voin olla tuomassa esille viidesluokkalaisten arvokkaita kokemuksia perheen hyvinvointia edistävinä asioina. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja se on lisännyt ja avartanut työn tekemisen myötä ammatillista kasvuani terveydenhoitotyössä.

Lopuksi haluan esittää kiitokset tuesta ja ohjauksesta ohjaaville opettajille ja työpaikkaohjaajalleni sekä tutkimukseen osallistuneille viidesluokkalaisille ja heidän opettajalleen sekä lapsilleni ja kaikille läheisilleni mahdollistaessanne opinnäytetyöni valmistumisen.

LIITTEET

Jokikokko, E., Kilpala, T. 2015. Viides- ja kuudesluokkalaisten kokemuksia hyvinvoinnista. Hoito-työnkoulutusohjelma. Terveystyön suuntausvaihtoehto. Oulun ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93630/Jokikokko_Elina_Kilpala_Tiina.pdf?sequence=1. Viitattu 10.6.2015.

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 148. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Stakes. Raportteja 281. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77109/R281-2004-VERKKO.pdf?sequence=1>. Viitattu 20.1.2014.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. 3. Painos. Helsinki: Karas-Sana.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koistinen, P., Ruuskanen, S., & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Kouluterveyskysely 2013. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>. Viitattu 15.4.2015.

KustannusOYDuodecim.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 Lääkärikirja Duodecim15.8.2012. Viitattu 6.6.2015.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1–2painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2007. Arki lapsen kokemana: Eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus. Väitöskirja. Rovaniemi. Lapin yliopisto.

Lammi- Taskula, J., Karvonen, S. (toim.) 2014. Lapsiperheen hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 21. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos THL.

Lapsiasiavaltuutetun toimiston vuosikirja 2015. Harvojen yhteiskunta vai kaikkienkansakunta? Hallituskausi 2011–2015 lapsen oikeuksien näkökulmasta. Toim. Kurttila, T. <http://vuosikirja.lapsiasia.fi/wp-content/themes/lav-vuosikirja/files/lapsiasiavaltuutettu-vuosikirja-2015.pdf>. Viitattu 17.4.2015

Lapsiasiainvaltuutetun toimiston vuosikirja 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Lapsen hyvinvointi kansallisten indikaattorien muodossa. Lapsiasiainvaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:3. Toim. Aula, M. <http://lapsiasia.ssthosting.fi/wp-content/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf>. Viitattu 2.3.2015

Lapsiasiain valtuutetun toimiston selvityksiä 4:2008. Toim. Tuononen, P. Asiaa aikuisille! Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa. Toinen painos. <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/asiaa-aikuisille.pdf>. Viitattu 5.3.2015.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen- Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: menetelmäkäsikirja. 2.uudistettu painos. Helsinki: terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.

Mäki, P., Hakulinen- Viitanen T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen T. 2010. LATE- työryhmä toim. Lasten terveys. LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/ 2010. Yliopistopaino. Helsinki. [http://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti % 202010 % 202.pdf](http://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf). Viitattu 20.1.2015.

Niemi, E., Vanninen, P. 2011. Alakouluikäisten lasten perheiden tuen tarve vanhempien käsitysten mukaan. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/36267>. Viitattu 20.4.2015.

Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki. WSOY.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppala, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Paavola, A. 2014. Lapsiperheiden yhteinen aika lasten kokemana. ”Me tehdään ruokaa ja puhutaan”. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Perälä, M-L. & Halme, N. & Kanste, O. & Hietanen-Peltola, M. & Huurre, T. & Pelkonen, M. & Peltonen, H. & Pihkala, J. 2014. ”Jotta meidän olisi hyvä olla ja opiskella...” Viidesluokkalaisten, vanhempien ja koulun näkemyksiä opiskeluhollosta. Tutkimuksesta tiivistetysti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.

Terveidenhuoltolaki1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Viitattu 20.4.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75033/Oppaita51_2002.pdf?sequence=1. Viitattu 2.3.2015.

Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides- ja kuudesluokkalaisten vanhemmuuskäsitteet. Kasvatustieteen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13293/9513925692.pdf>. Viitattu 25.2.2015.

Veijalainen, L., 2004. Kaverit, perhe ja harrastukset: Laukaalaisten 5. – luokkalaisten vapaa-aika. Kasvatustieteen tiedekunta. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10242/G0000620.pdf?sequence=1>. Viitattu 19.1.2015.

Vilén, M., Vilhunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T. Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus: erityinen elämäntaihe. Helsinki: WSOY.

Välijeesiö, M. 2010. Lapsen ja vanhempien yhteinen aika lasten kokemana. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16629/Valijeesio_Maija.pdf. Viitattu 18.1.2015.

